マンガのための人物デッサン
人を描くのって楽しいね！
中村 成一＝著
人気サイトが本になって登場
お茶忘れちゃだめだよ！
廣済堂出版

人を描くのって楽しいね！

—マンガのための人物デッサン—

中村成一 著

廣済堂出版

人を描くのって楽しいね！

CONTENTS

中村成一 著

2章 頭部を描こう 89

3章 手足を描こう 125

はじめに

あなたはきっと絵を描くのが大好きなんでしょう。そうでしょう、そうでしょうとも。
でないとこの本を見ていませんもの。絵が描きたいのに自信がないから描けないよと嘆くあなた、自信なんて才能なんて関係ありません。
あなたが描いていて楽しければそれでいいのです。
だから今すぐ描きましょう。

絵を描くの
大好きなんでしょ。

ありがとう。

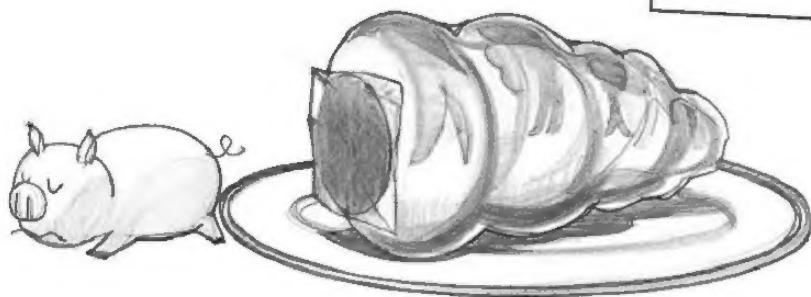
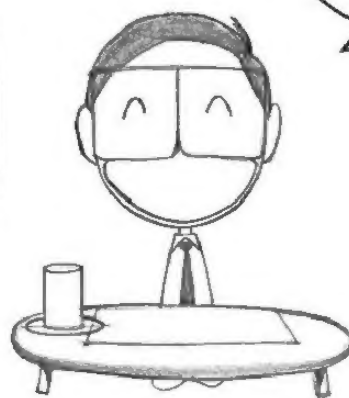
こんにちは、皆さん。
まず最初にこの本にたどりついてくれたことに感謝します。
だから、ありがとうなのです。

そうそう、まず環境を整えよう。
絵を描く前にお茶とお菓子を用意しようね。楽しい時間をすごせるように。

続けてさえいれば、必ず描けるようになります!

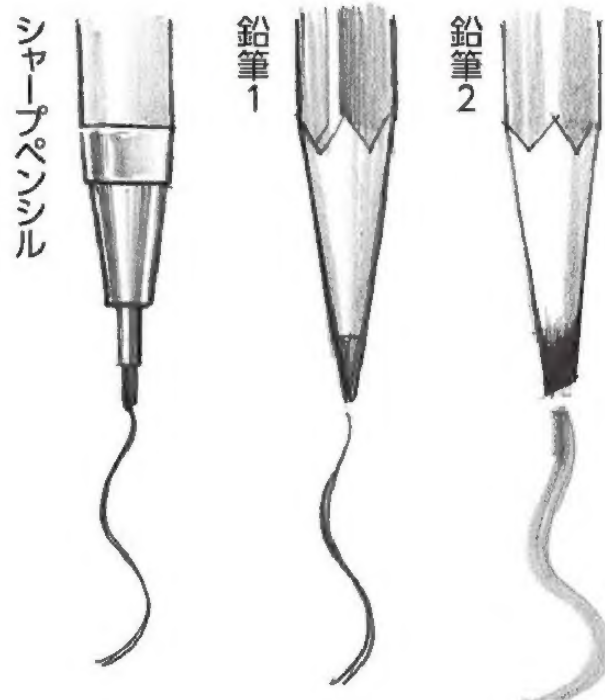
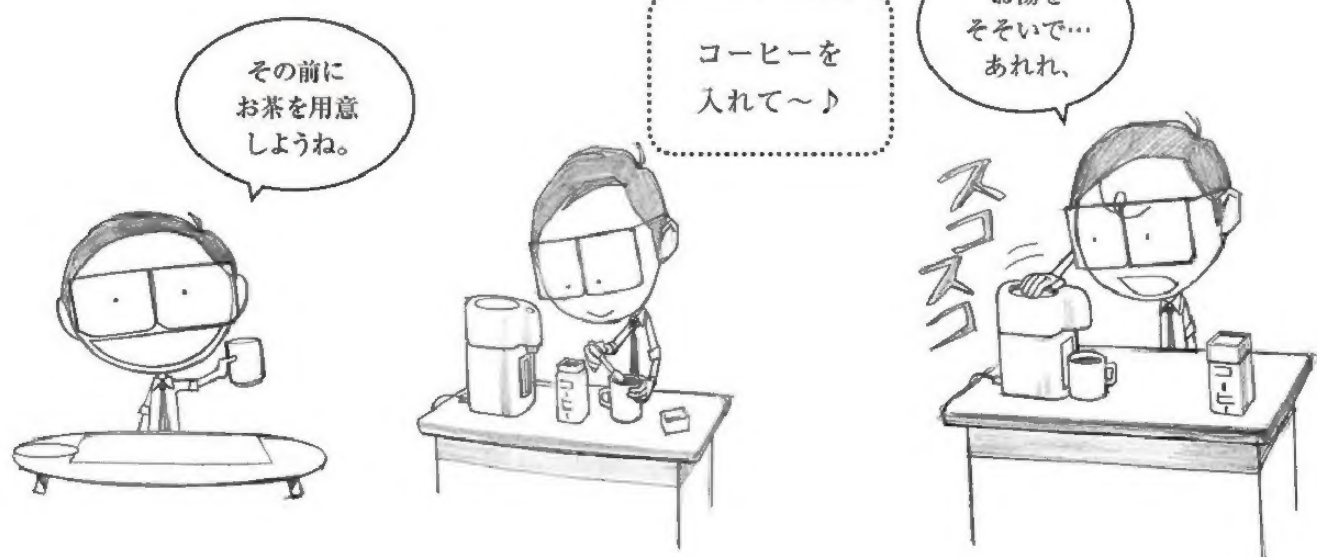
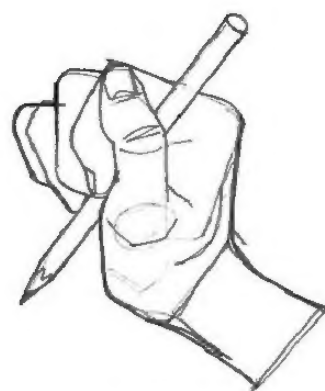
もう一度描きたいって
いつも思ってるよ

え!? 昔、絵を描いていたのに仕事が忙しくて描くのをやめちゃったのですか。じゃあ描きましょう。もう一度描いてみましょうよ。しばらく描いてないので自信がないって、大丈夫ですよ。描きましょう。今から描けばいいじゃないですか。さあ描きましょう。絵を楽しく描いていた気持ちを思い出してみましょう。上手く描けた時のワクワク感、ドキドキ感を思い出してみましょう。そうだ、素敵な音楽もあったら最高だよね。心が落ち着く大好きな曲をBGMにしようね。

紙と鉛筆を用意しましたか。ケーキを食べたら
チョココロネも食べようね。食べたらブタさん
みたいに太るって？食べて描いて飲んで食べて
描く、それが楽しいんでしょ！
お茶を飲んだらまた描こう。楽しく楽しく
楽しく描こうね！さあ、はじめましょう。

絵は才能とかではなくて
継続すること、
続けることが
一番大切なのですよ！

鉛筆の種類と持ち方

下の絵を見てください。左からシャープペンと鉛筆1番と2番です。
シャープペンは細い一定の線しか描けませんが、鉛筆は線に強弱をつけられます。できるなら、なるべく鉛筆を使って描きましょう。鉛筆の方がいろいろな表現の幅が圧倒的に広いのです。ただシャープペンシルになれている方はそのまま使っていただいて大丈夫ですよ。

2本以上の鉛筆を用意する

描くときは鉛筆を3.4本用意してその場その場に合わせて使い分ける習慣を持ちましょう。例えば細かい部分を描くときは先を尖らせた鉛筆1で描き込み、面積の広い部分(陰の部分など)を塗るとき、鉛筆2のように先が摩耗したものを使って描くととても便利です。鉛筆の濃さは、Hから2Bくらいまでのものを好みに応じて使いましょう。

それでは、落ち着いてまいりましょう!

鉛筆の持ち方について

正しい姿勢で座り、鉛筆を持ってみましょう。紙の上に手を置いた状態で鉛筆の先が見えていますか? 鉛筆を3本の指でしっかり押さえられているでしょうか?
中には鉛筆を棒を握るように持ってしまい、顔を少し横に向けないと絵が見えない状態になっている人がいますね。そのまま長い時間描いていると、肩こりや腰の疲れが出たりします。できるだけ正しい姿勢で、鉛筆の先が見えるように持って絵を描きましょう。

今の持ち方も大事にしよう

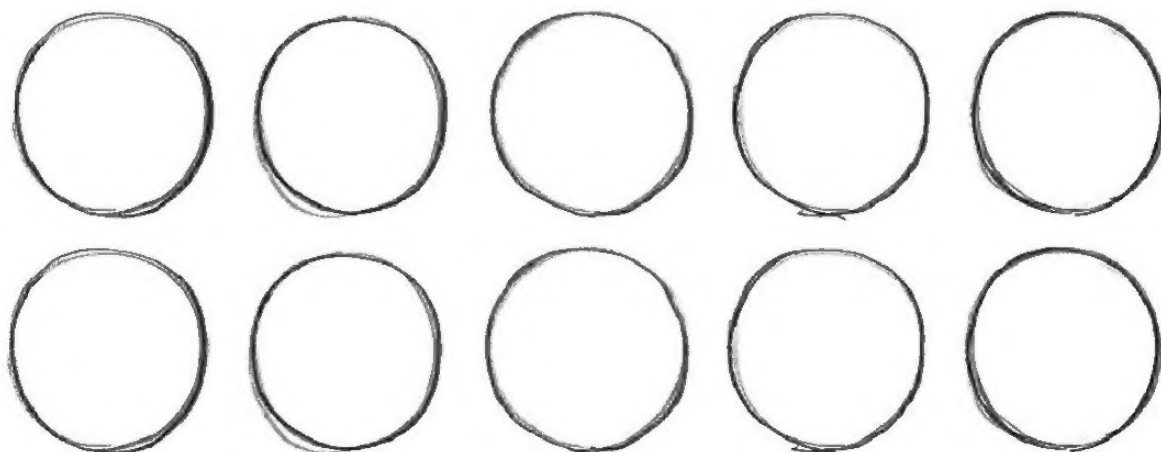
ただし、握るようにして描いてきた人はその持ち方が一番上手く描けるはずです。
ずっとそのように描いてきたのですからネガティブになる必要は全くありません。慣れ親しんだあなたの鉛筆の持ち方を矯正はしませんし、絶対しない方がいいと思います。ですからその持ち方を維持しつつ最初の5分だけ上の絵のよい持ち方で描いてみましょう。長い直線などを描くときはとても有効な持ち方です。2通りの持ち方で絵を描けるようにしましょう。強い武器になりますよ、ぜひ試してみてくださいね。ただ初心者の方はなるべくよい持ち方で持ちましょう。

ウォーミングアップしよう！

いきなり運動したら筋肉痛になったりするでしょ。そうならないためにウォーミングアップするよね。絵も同じだよ。5分間だけウォーミングアップしよう。いきなり描くより慣らしてからはじめたほうが上手く描けるんだよ。

マルを描いてみよう

だいたいマルだったらいいよ。
上手く描けたかな?

マルを1コ描いてみよう

次はマルを3コ描いてみよう。

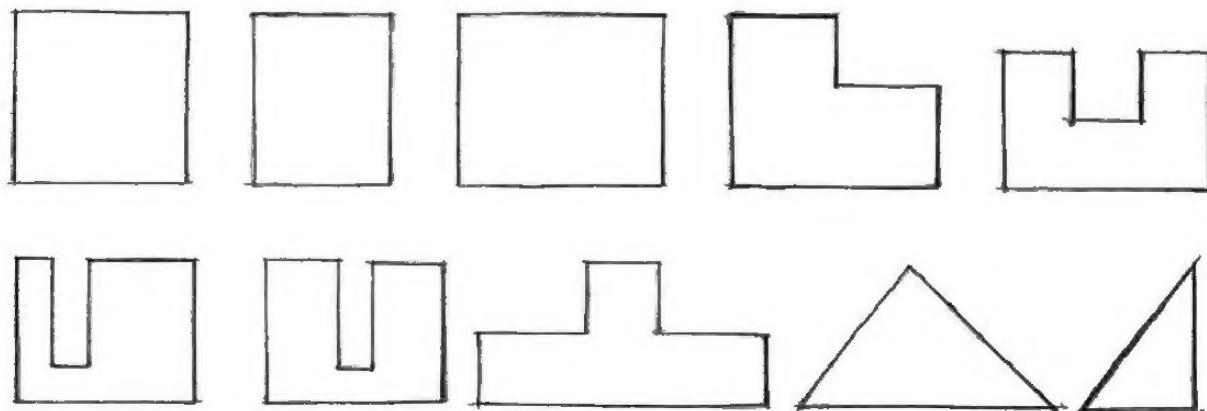
次はマルを10コ描いてみよう。だいぶ慣れてきたよね。久しぶりに絵を描いたら楽しいでしょ。もっともっと描こうね。

直線を描いてみよう

紙の方向を動かさないで、横と縦に直線を引いてみよう。最初はゆっくりゆっくり描いてみてね。

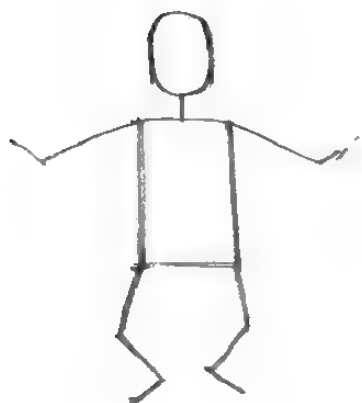
次は縦に横に縦に同じように描いてみてね。余力のある人はさらに描いてみよう。

正方形や長方形を描こう

縦横線をたくさん描いたのでちょっと疲れたね。お茶を飲もう。今日描いてゆがんでいる直線は、毎日続けることで定規で引いたようにきれいに描けるようになるよ。その日がくるのを楽しみにして描こうね。ひと休みしたら、下の見本のように縦横線をつなげて正方形や長方形を描こう。直線をいっぱい描いたのできれいに描けるでしょ。大丈夫だよ。

らくがきしてみよう

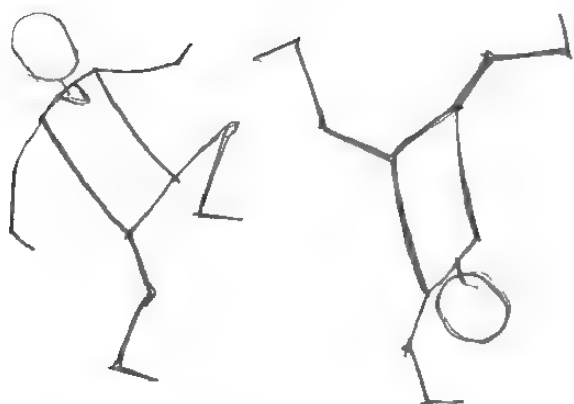
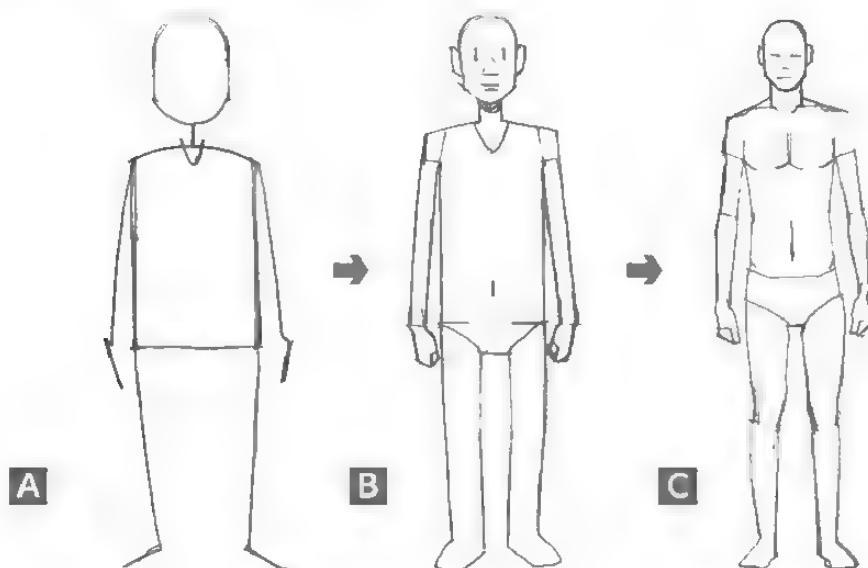
人物をはじめて描くとき、「あ〜難しいなぁ」って誰でも思うよね。
でもだいじょうぶ、考え方を変えてみよう。子供の落書きのように徹底的に簡略化したらどうだろう。さあ、鉛筆持ってね。

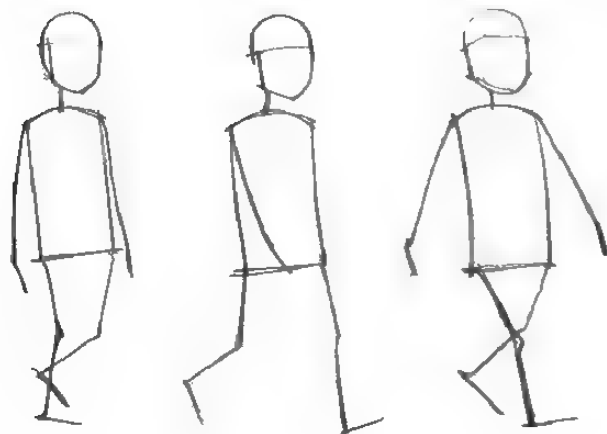
らくがき君を描こう

人物を正面から見たところだよ。
簡単でしょ。

ヒザを曲げて手を横にひろげてみよう。

少し斜め上からの後ろ姿だよ。

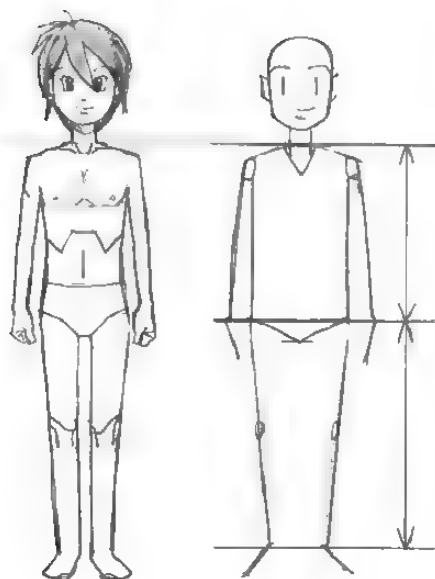
らくがきにも法則がある

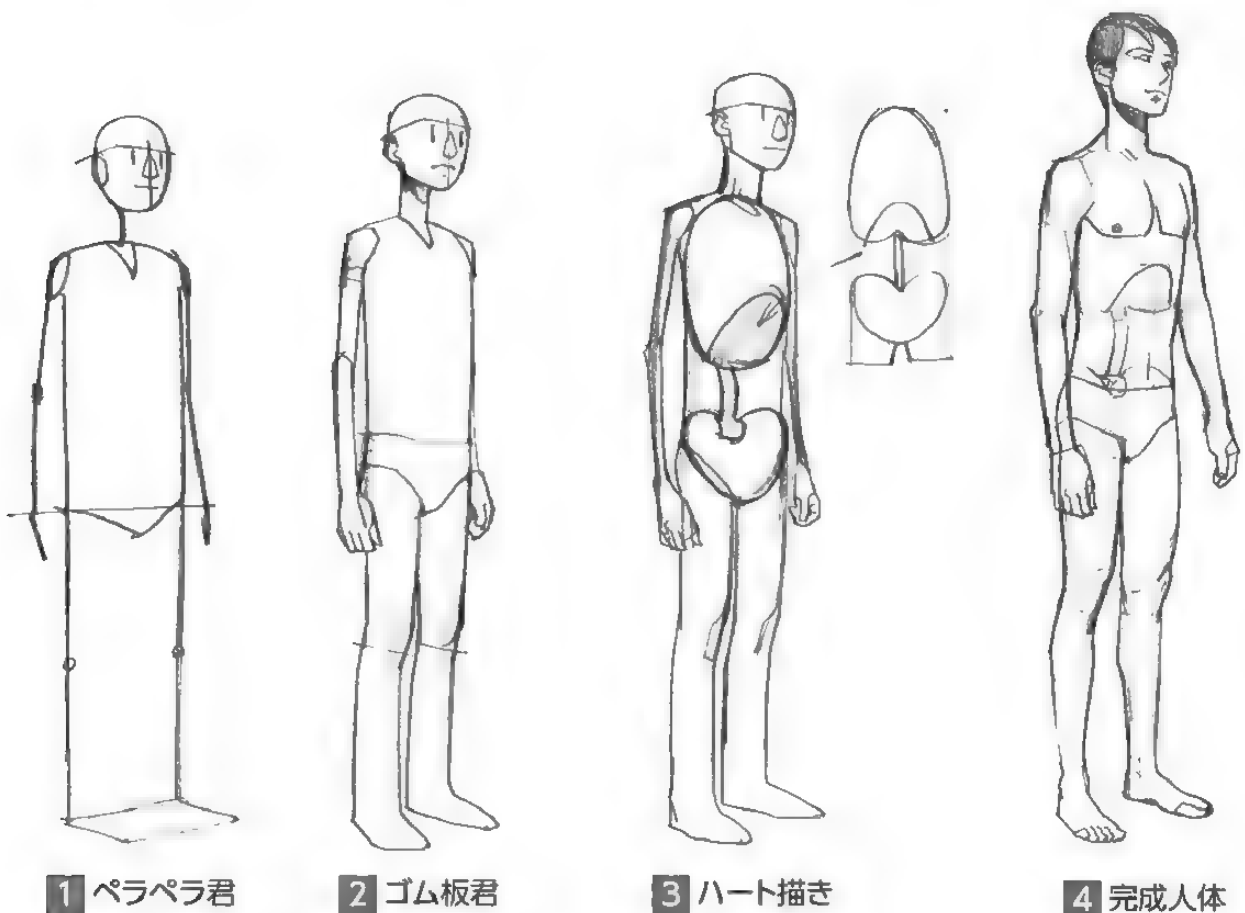
簡単な落書きから人物になっていく図だよ。A B C の絵に共通している部分はどこだろう? それは各パーツの長さがだいたい同じということ。簡略化しても肩幅手足などの長さは等しいということをずっと覚えていてね。

いろんなポーズを描いてみよう

いろんなポーズを描いてみてね。
でも手足の長さを一定にそろえるように心がけて描いてね。何回も描くうちに各パーツの長さを手が勝手に覚えて行くよ。

歩くポーズを描いてみよう。
単純なポーズこそ難しいんだ。何回も描いてなれようね。

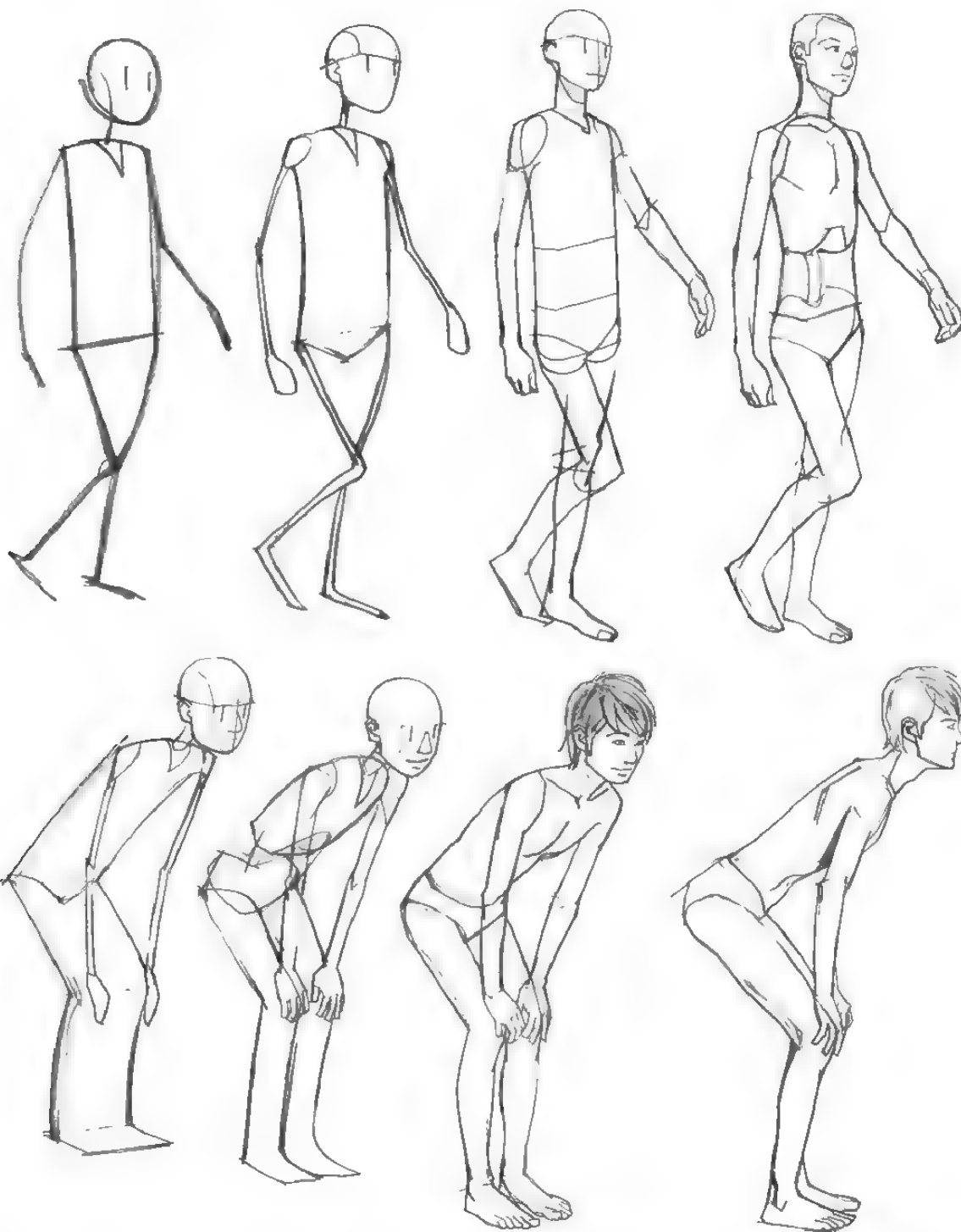
1章

人を描くのって楽しいよ！

人の全身を描くことは難しくありません。これから紹介するいくつかの方法の中から自分に合ったものを見つけてください。ぐんぐん上手くなりますよ！

人を描く順番を覚えよう

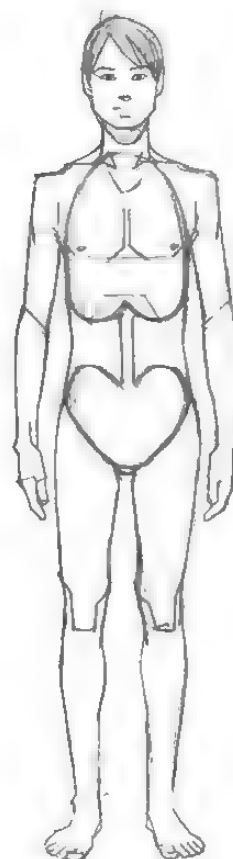
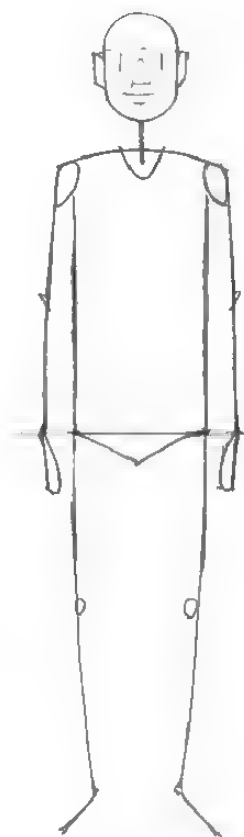
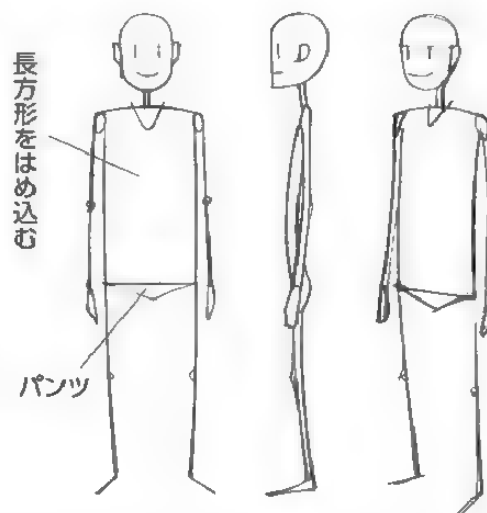
初心者の方に「今日から人体を描きましょう」とすすめてもどこから描いていいのかわからないよね。でも安心してね。描く順番を守って練習していけば次第に描けるようになっていくからね。一番大切なことは楽しみながらわくわくしながら描くことだよ。お茶とお菓子は横に置いてるかな？ じゃあ下の絵を見てみてね。この本ではどのように描きすすめていくか頭に入れておいてね。

1 ペラペラ君　2 ゴム板君　3 ハート描き　4 完成人体

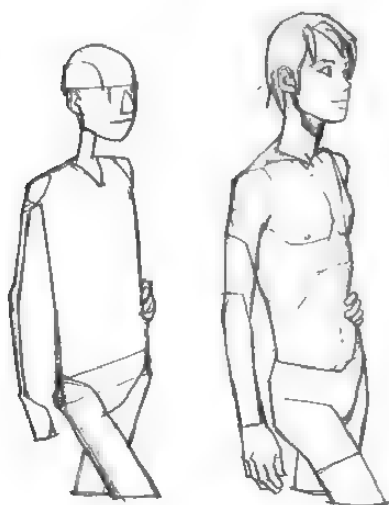
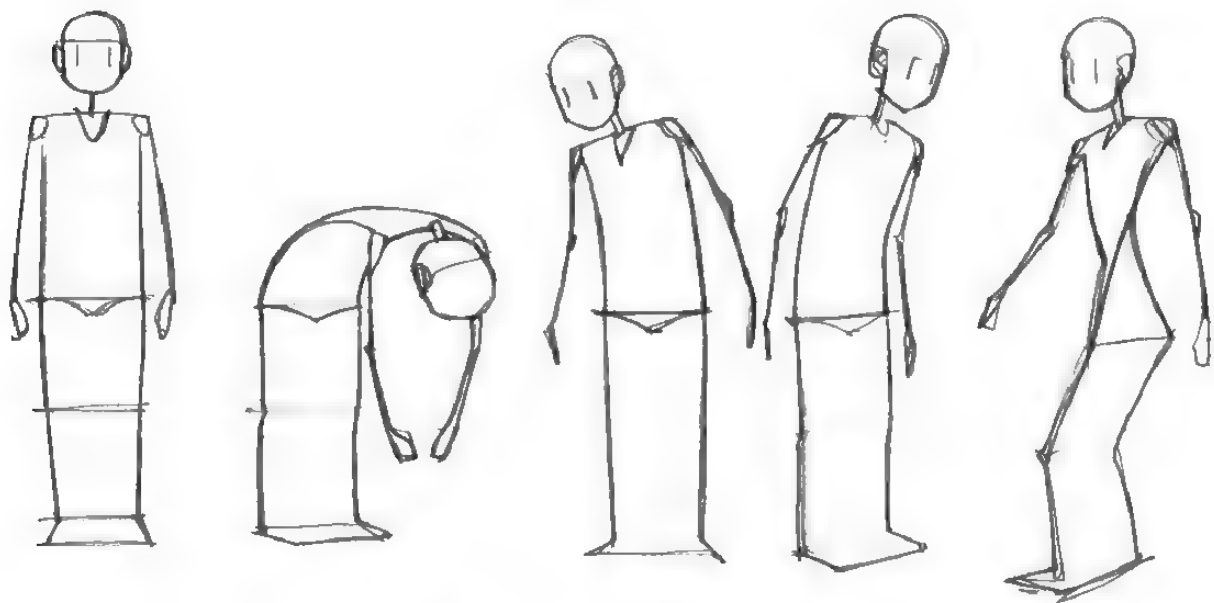
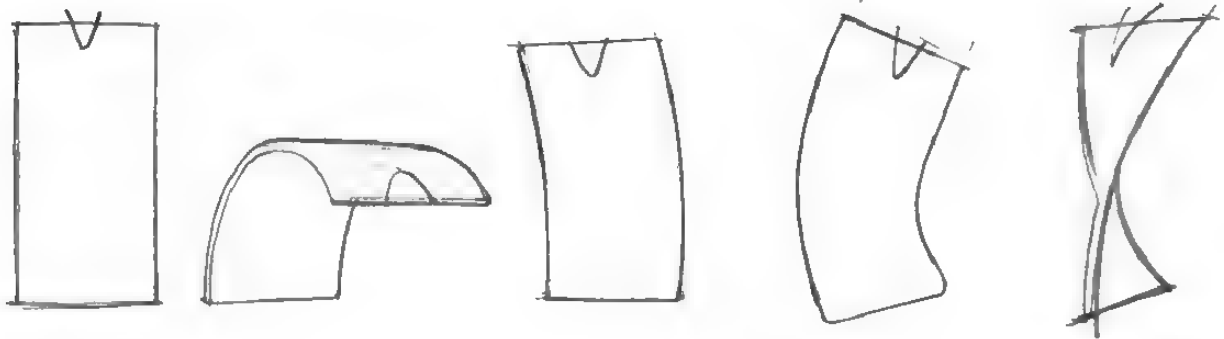
左から順に、ペラペラ君・ゴム板君・ハート描き・完成人体、とあるね。
前のページで描いたらくがき君が少し進化したペラペラ君がベースになるよ。

どのようにしたら簡単に人物が描けるのか、流れをしっかり見ておいてね！

難しくないといっても、絵は今日描いて明日突然上手くなったりしないんだ。それなりの練習も必要ということは忘れないでね。毎日描いて少しずつ上達して行く自分にうっとりすることが一番大事だよ。

1 ペラペラ君の基本

人の体を普通に描くと、腰のくびれなどの凹凸があってとても複雑だよね。特に初心者の人はその凹凸を意識して人体を描くことにより、逆に全体のデッサンをくずしてしまうことにもなりかねない。だから人体の簡略化をして描きすすめていこう。そこでペラペラ君の登場なんだよ。

右の絵をぱっと見て、どっちの絵がとっつきやすそうかな？一目瞭然、左の人体より右の簡略化した方が圧倒的に描きやすそうだよね。

ペラペラ君を曲げたりひねったりしてみよう

人体はもちろん動くよね。だからいろいろ動かしてみる。屈伸したり伸びたり体をひねったりする。すべてペラペラ君であっさり描けちゃうよ。

ね！ 考え方を変えたらちょっと描けそうな気がしてこない？ 上手く描けるかもしれない、上手く描けたらどんなに楽しいだろう、そんなきらきらした気持ちを大切にして描いていってね。さあ、鉛筆持って実践してみよう。上手く描けなくたっていいんだ。だってそのうち上手く描けるようになるに決まってるんだから。

2 ペラペラ君を描いてみよう

番号順に描いてみよう

鉛筆持ったかな?
ペラペラ君を描くよ。

簡単だよ。
楽しいよ!

肩の曲線

1

肩の突起

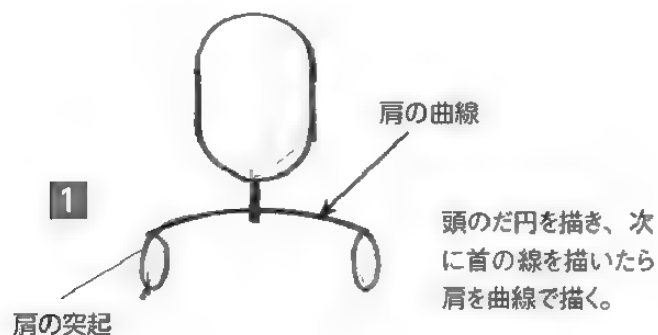
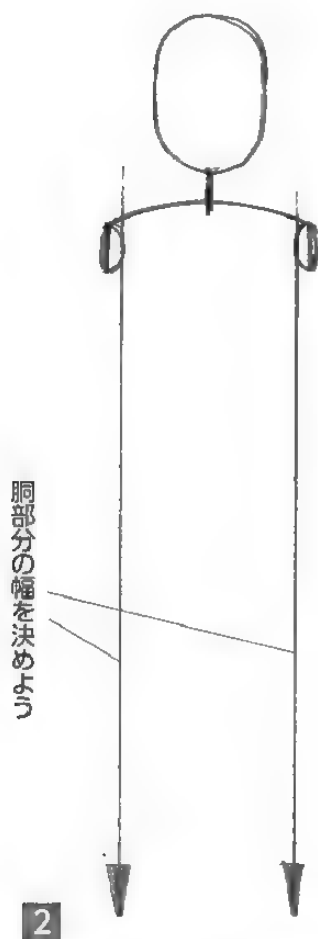
頭のだ円を描き、次
に首の線を描いたら
肩を曲線で描く。

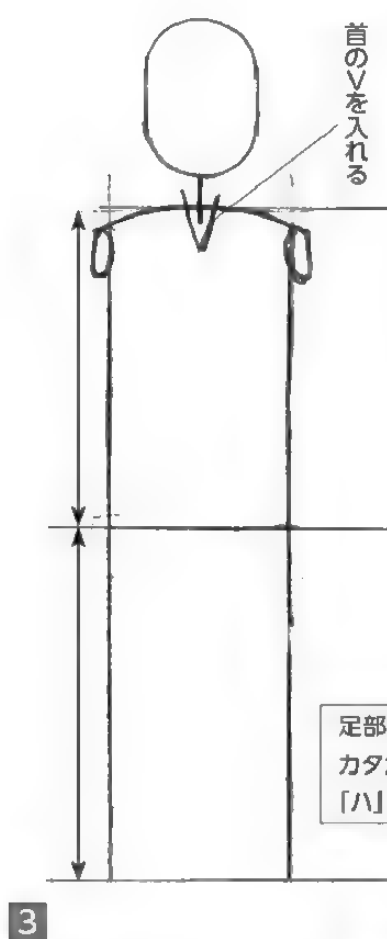
胴部分の幅を決めよう

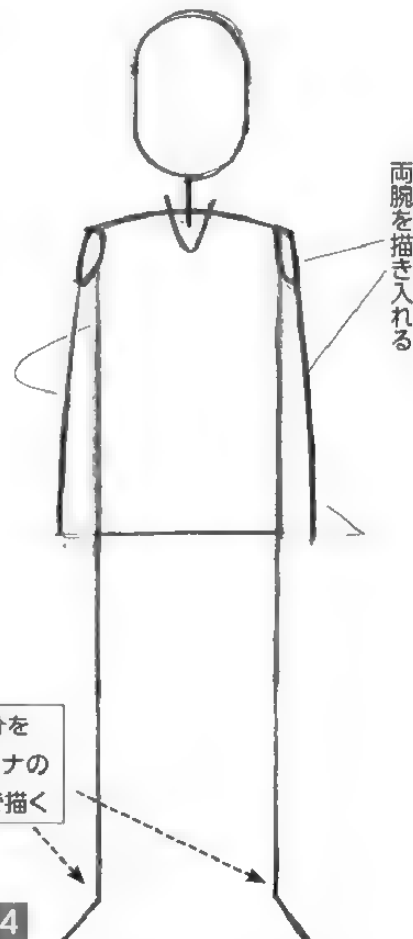
首のVを入れる

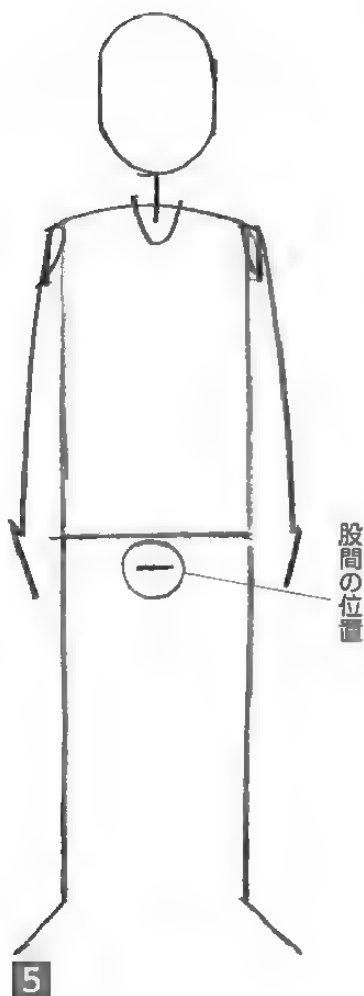
両腕を描き入れる

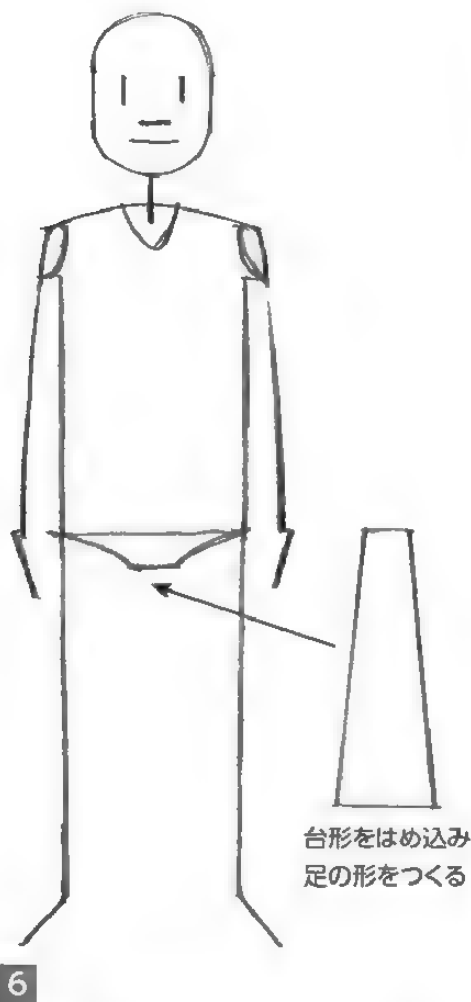
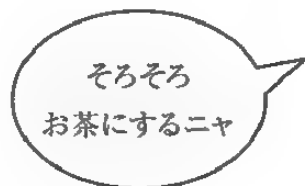
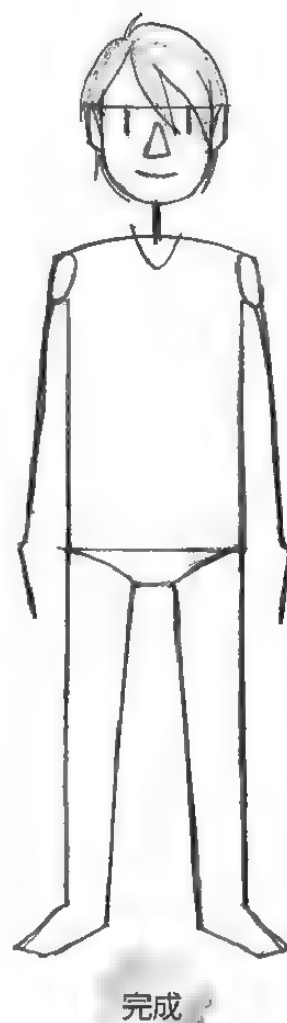
足部分を
カタカナの
「ハ」で描く

2

胴体の幅を決める基準線を
2本おろす。

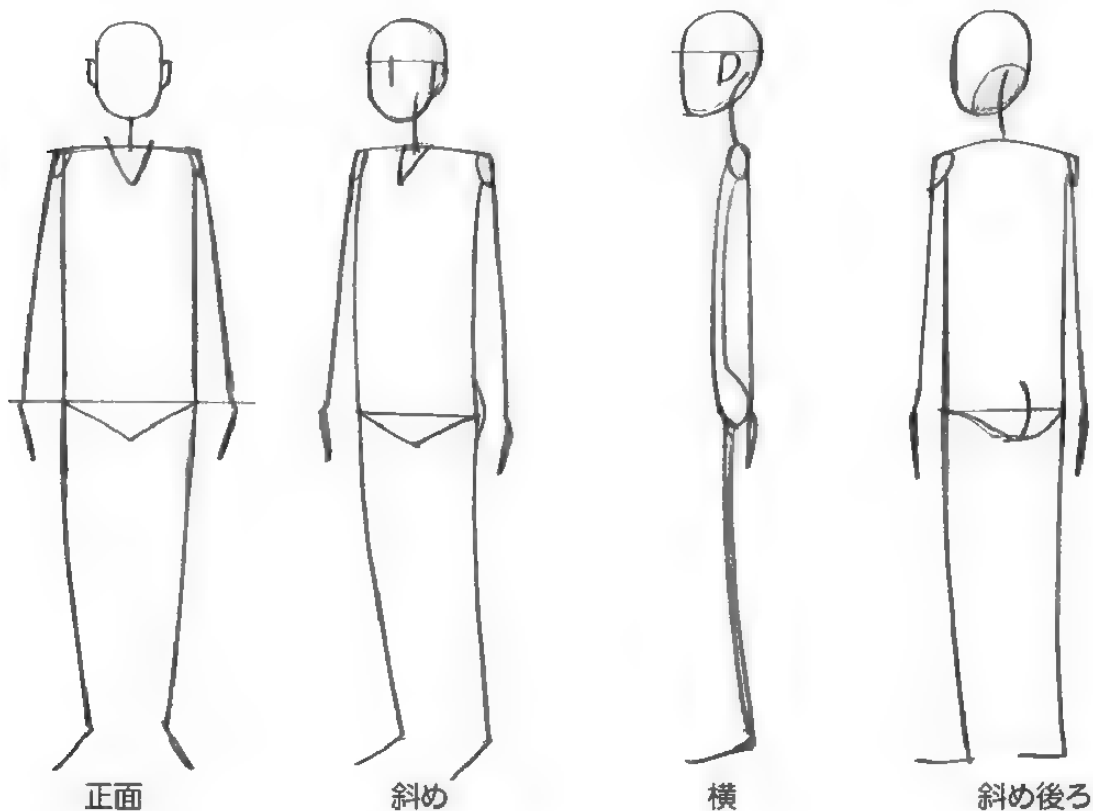
3

図のように上下にだいたい二
等分しようね。

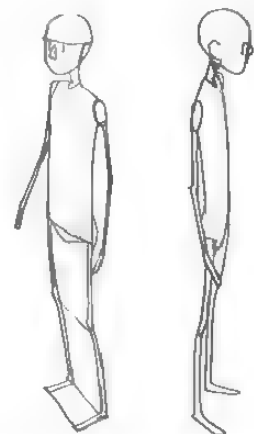
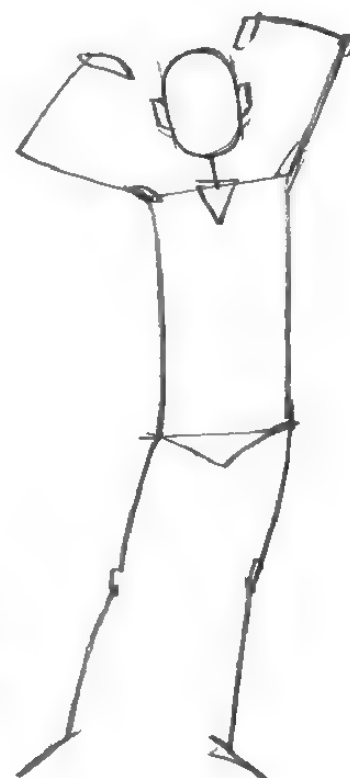
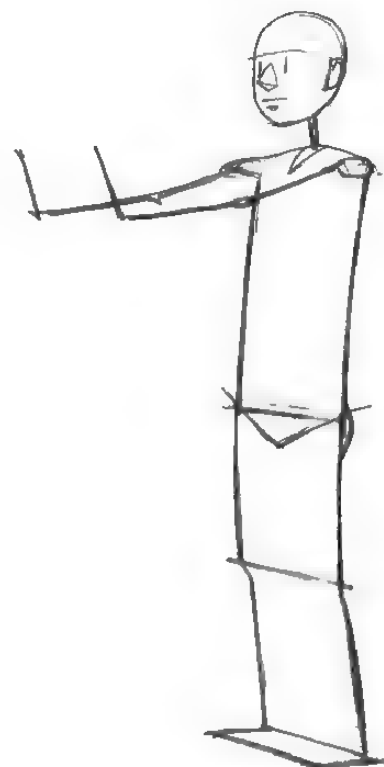
4

両腕を描く。足先はカタカナの
「ハ」の字になるように描く。

5

股間の位置を決める。二等分した線より少しだけ下に位置させよう。

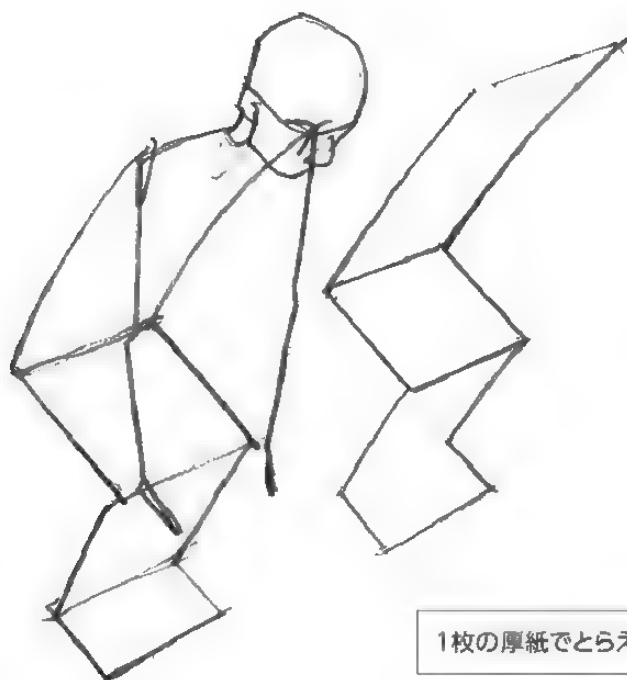
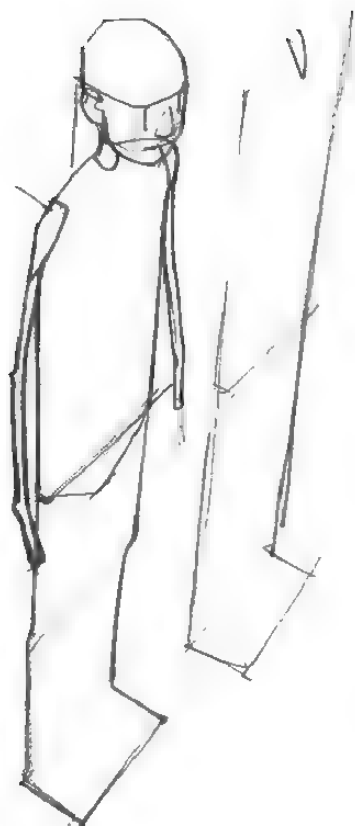
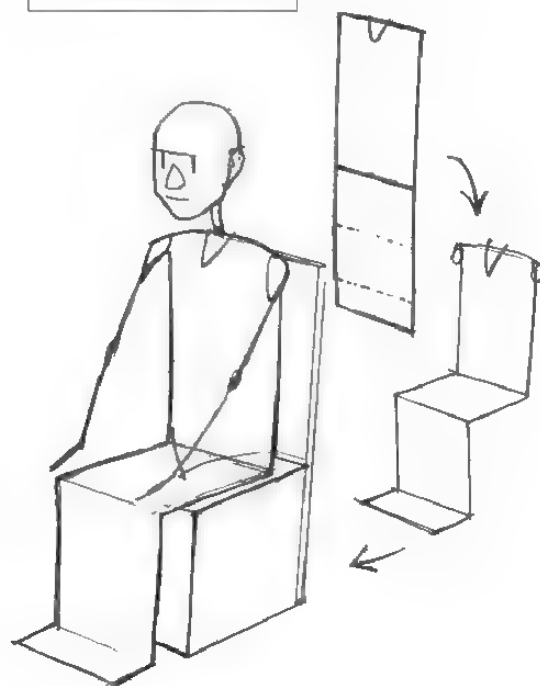
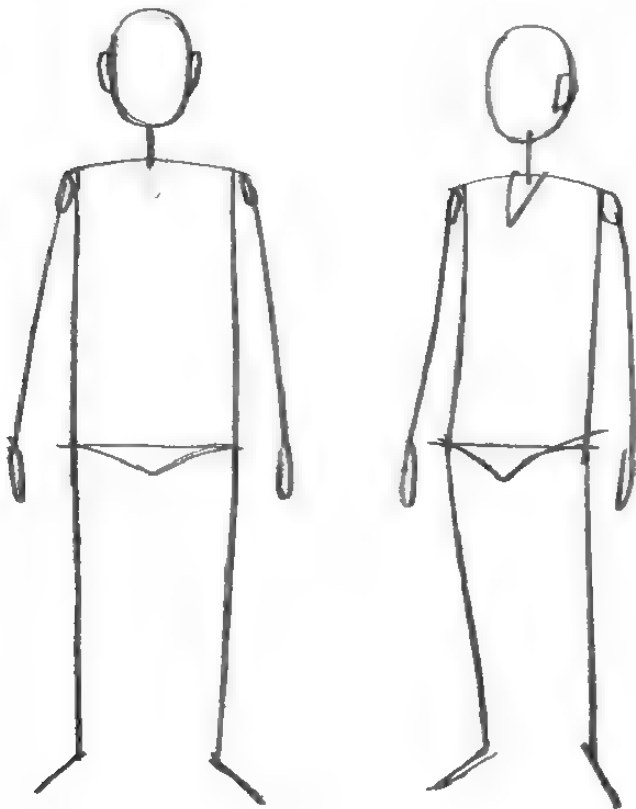
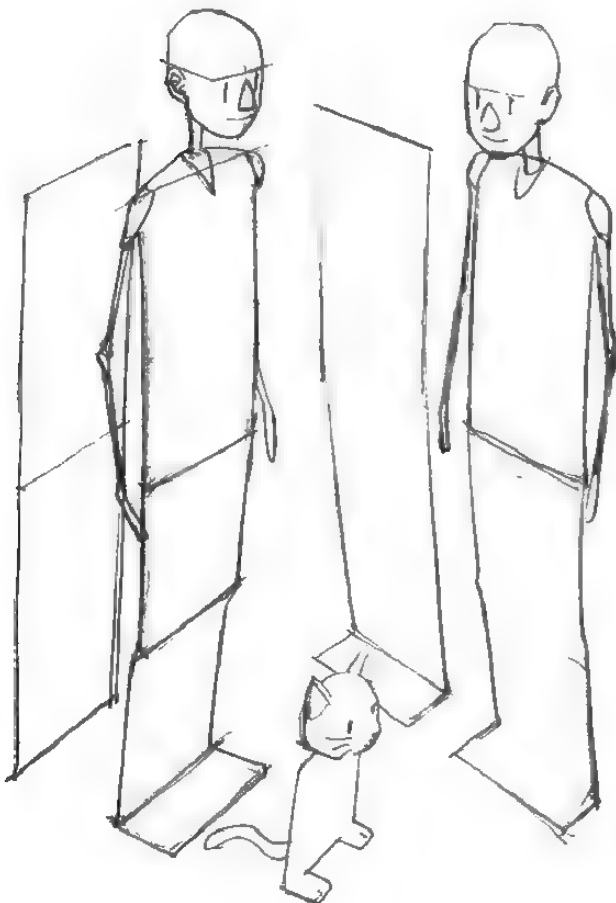
6

このままでもほぼ完成なんだけど足も描いてあげようよ。台形を画面にあてはめてごらん。はい、でき上がり、簡単でしょ。

3 ペラペラ君を動かそう

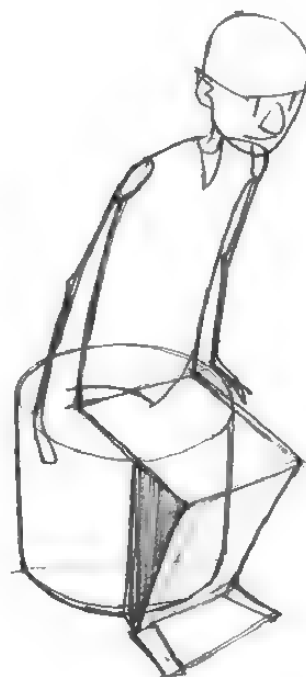
紙いっぱいにペラペラ君を描いてみよう。

ペラペラ君をたくさん描こうね。2Bぐらいの濃〜い鉛筆でがしがし描いちゃおう。
手が黒鉛でまっくろになるまで描こうね。

POINT

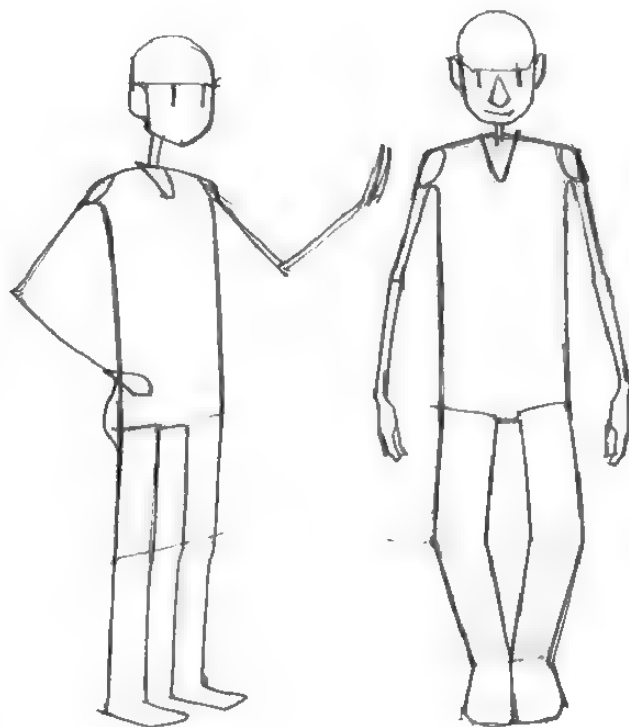
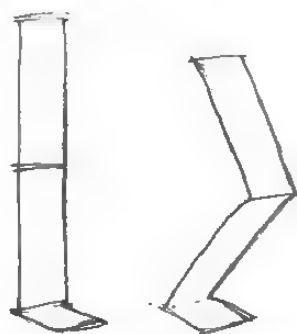
ポイントは肩の曲線と肩の筋肉の突起をきちんと描くことだよ。見本をよく見て描き写そう。

まずは描き写すことが大切だよ。
自分でポーズを作るのは少し待ってね。
人体のパーツの長さや全体のバランスを
先につかもう。感覚で身につくようになるまで
デッサンをしようね。大丈夫だよ。

ペラペラ君は人体デッサンの基本の形。この段階で人の形やポーズがほぼ決まってしまうので、ひとつひとつていねいに描き込もう。たくさん描いて早く慣れようね。

ペラペラ君を1枚の紙で描いてみよう

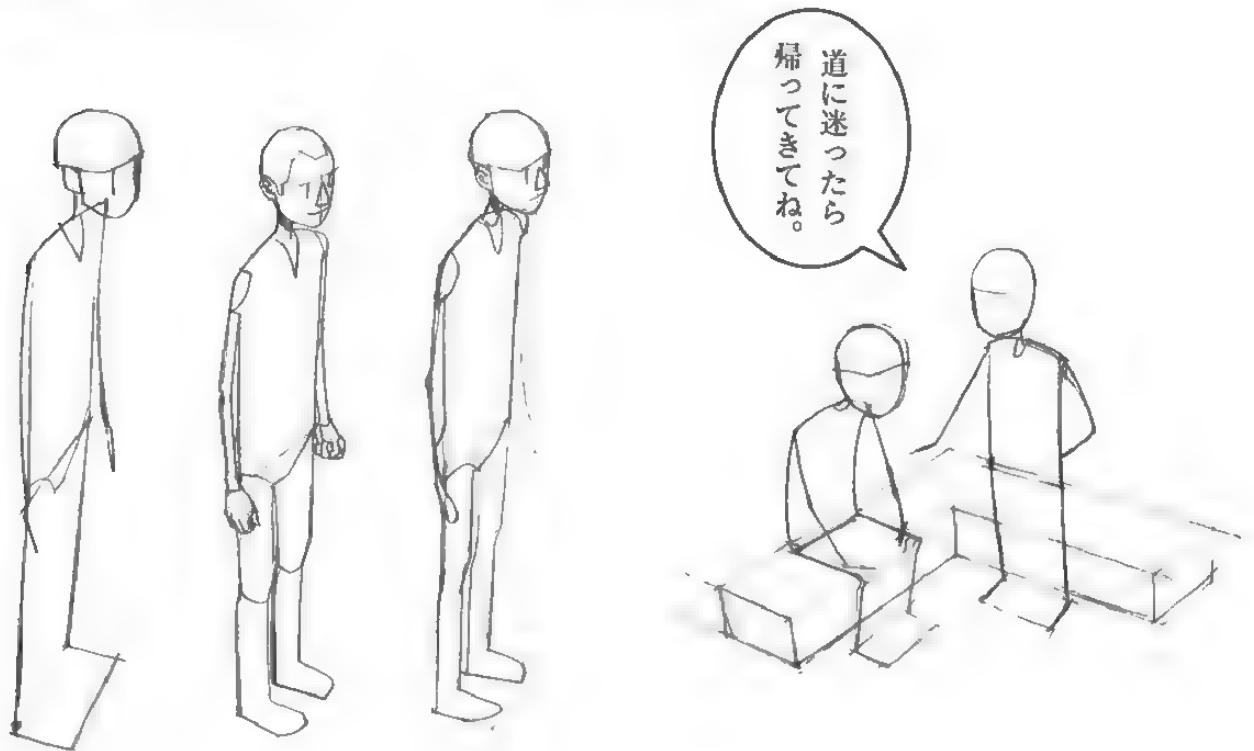
ペラペラ君を１枚の紙でとらえてみよう。胴体から足先までを１枚の長方形の厚紙のように考えて、折り目をつけて描くと椅子に座った人物が簡単に描けるよ。

1枚の厚紙でとらえる

普通の角度

立ったり座ったり、すべてのポーズに1枚の紙で対応できるよね、とても便利でしょ。何回も描き写して脳に刻みましょう。自分で違うポーズも描いてみようね。

ややフカン

2本の足も紙に置きかえて描こう！

初心者の方や描き慣れていない人には、足を描くのもとても難しいって感じちゃうよね。でも大丈夫、簡単に描ける方法があるんだ。最初は慣れるまで単純な物に置きかえて描こう。

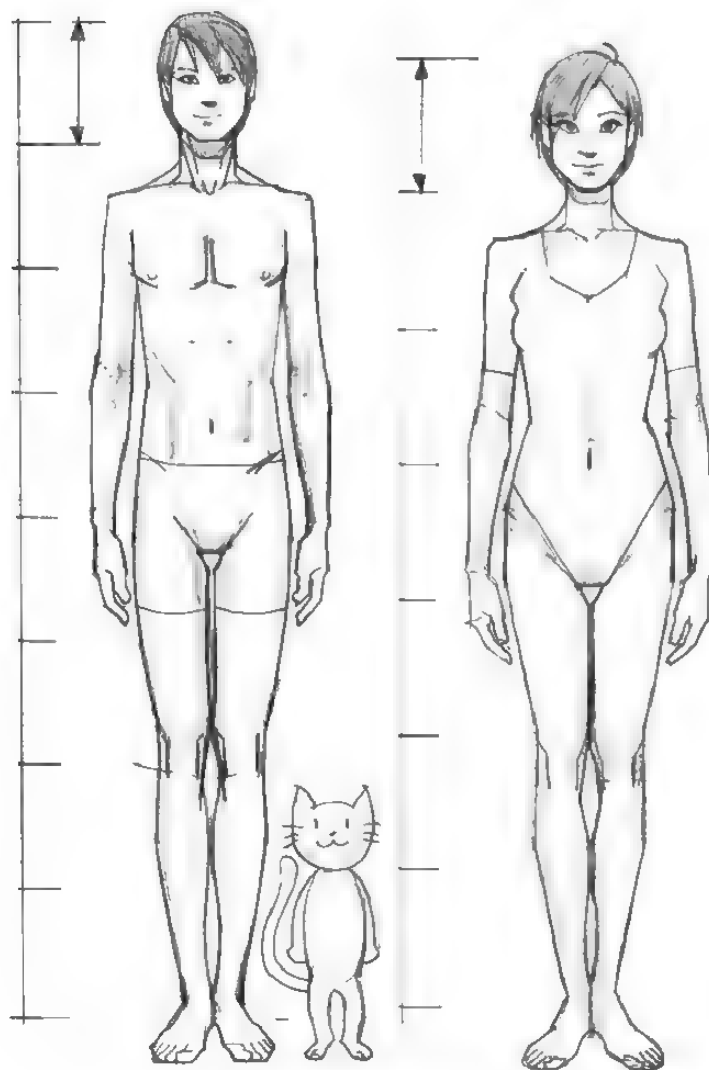
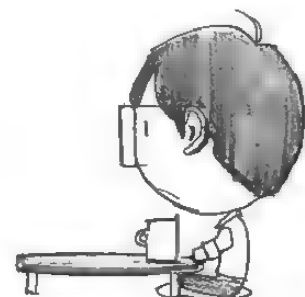
足を折った紙のようにとらえる

左の見本を見てみよう。長めの長方形の紙が2枚折れている状態にするよ。完成したら折り目の線を消してみよう。これで十分人の足に見えるよね。
最初は、らしくみせるコツをつかもうね。描き慣れてきたら肉感や立体を意識して描けばいいよ。最初は形だけとらえて「らしく」見せることだよ。ここでも一番大切なのはパーツの長さを間違えないことだよ。

遠回りを繰り返そう

これから人物画の長い旅がはじまるけど、どうしても上手く描けなくて何度も道に迷うことがでてくるんだ。そうしたらまた、このペラペラ君のところに帰ってきてね。悩んだら基本に戻る、とても大切なことだよ。何度も何度も遠回りしようね。そうしたら必ず上手く描けるようになるからね。

正面図では肩幅の方が長いけれど角度がつくと同じくらいの長さになります。

人のプロポーションについて

8頭身のプロポーションはとてもバランスがとれてて美しいとよく聞きますが、実際そのような人に逢うことも描く機会もあまりありませ〜ん。日本人には6.5頭身ぐらいで十分で、描いていても非常にしっくりいくんだ。覚えておいてほしいのは「頭部が大きいほど幼児になり、頭部が小さいほど成人の人体に近くなる」ということなんだよ。あまりこのキャラクターは何頭身で描かなくてはいけないとか、縛られないようにね。経験を積んでいけば勝手に自然な頭身で描けるようになっていくものなんだよ。お気楽にすすめよう。

顔1個分の大きさで1頭身

人体の頭身図

人物をバランスよく描くコツってなんだろう

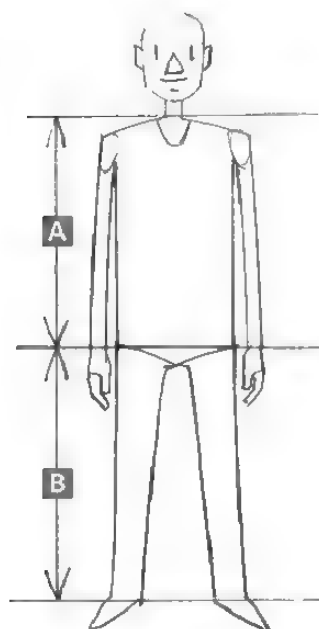



図1

バランスよく描くコツ、残念だけどそれはコツではなく経験なんだよ。何度も何度も描いているうちに自然に身につくもの。でもこの3点は覚えておこう。
それは「首下から胴体までの長さA」と「腰下から足の先の長さ B」をだいたい同じにするということなんだよ。図1から図3までをよく見ておいてね。頭部の大きさはキャラクターによって決まるので、あまり気にしなくてもいいよ。それぞれの図をみてもわかるように頭の大きさよりもAとBの対比が合っていると安定するんだ。
かっこいい主人公などを描くときは、少しだけBを長く描いてあげればいいんだよ。(図2参照)足が長くなってカッコよくなったでしょ。でも長過ぎは禁物だよ。

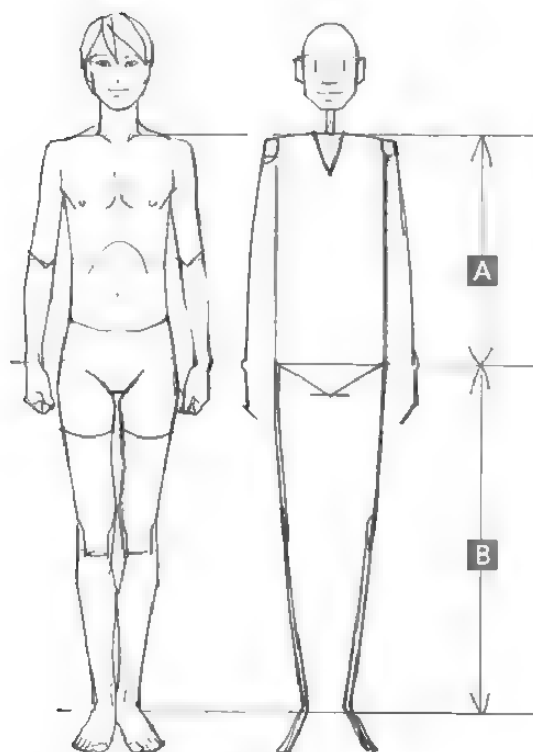



図2

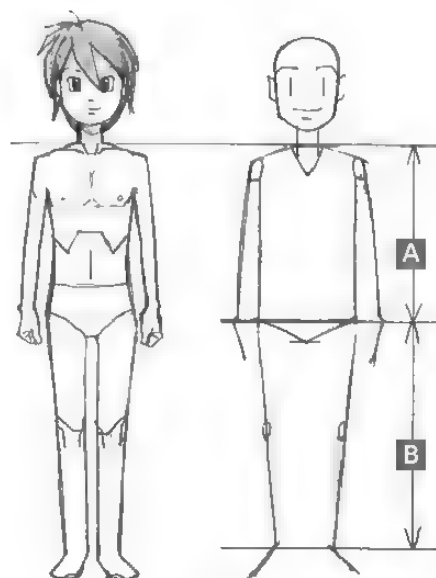
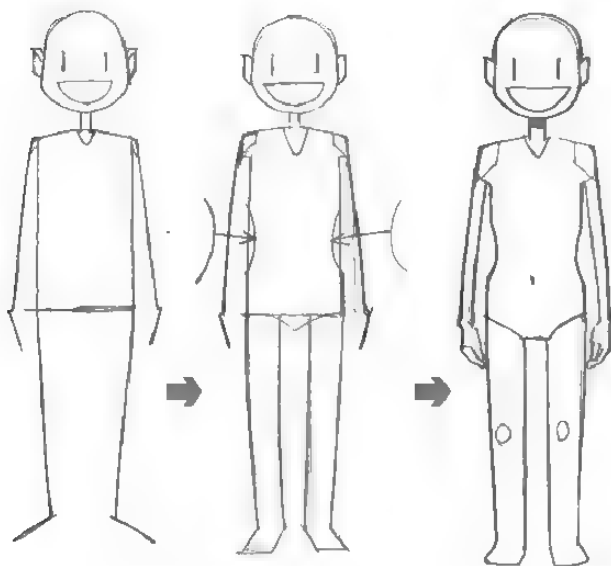
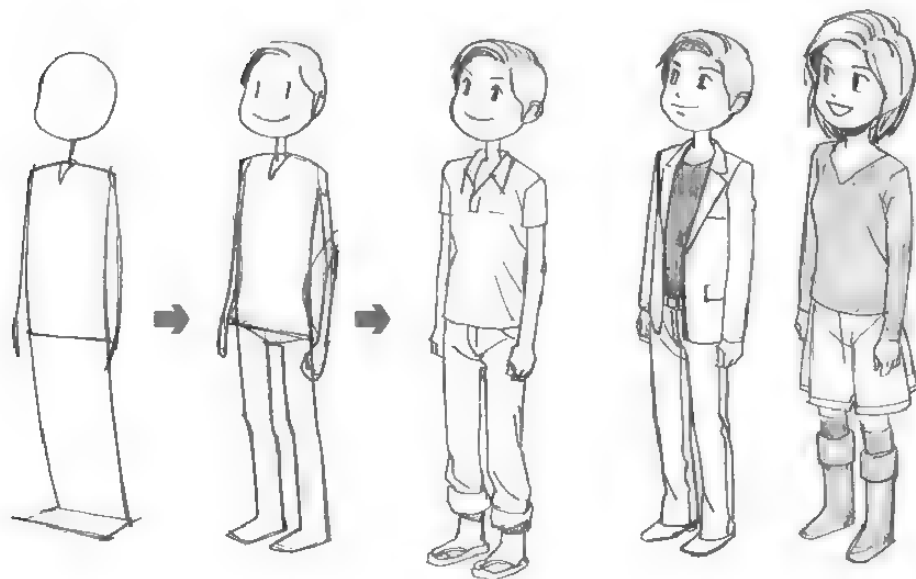
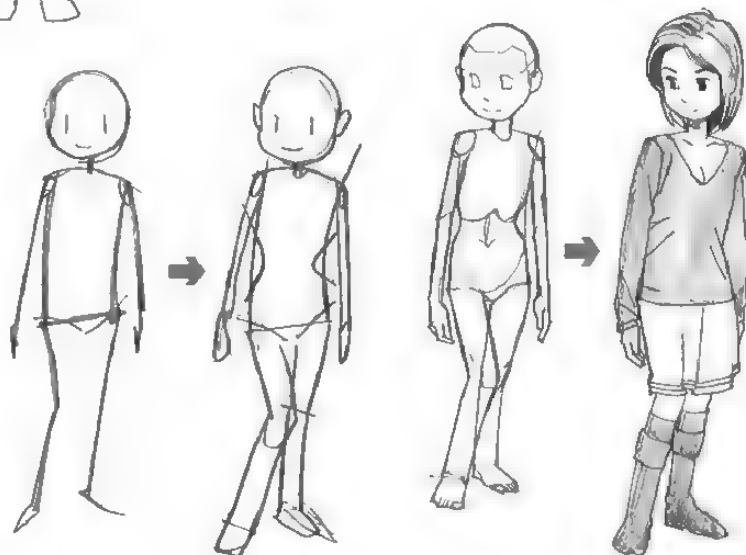
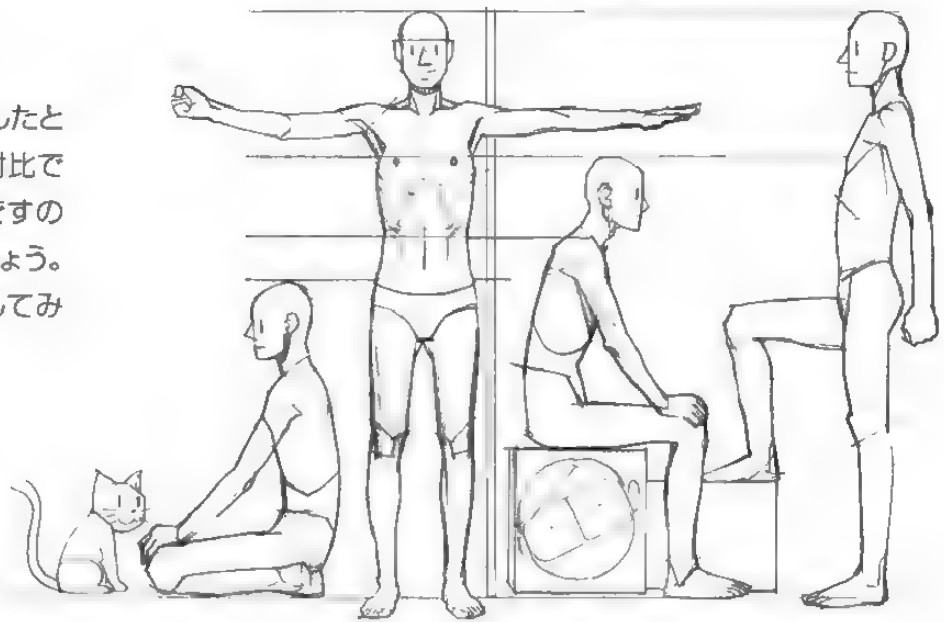
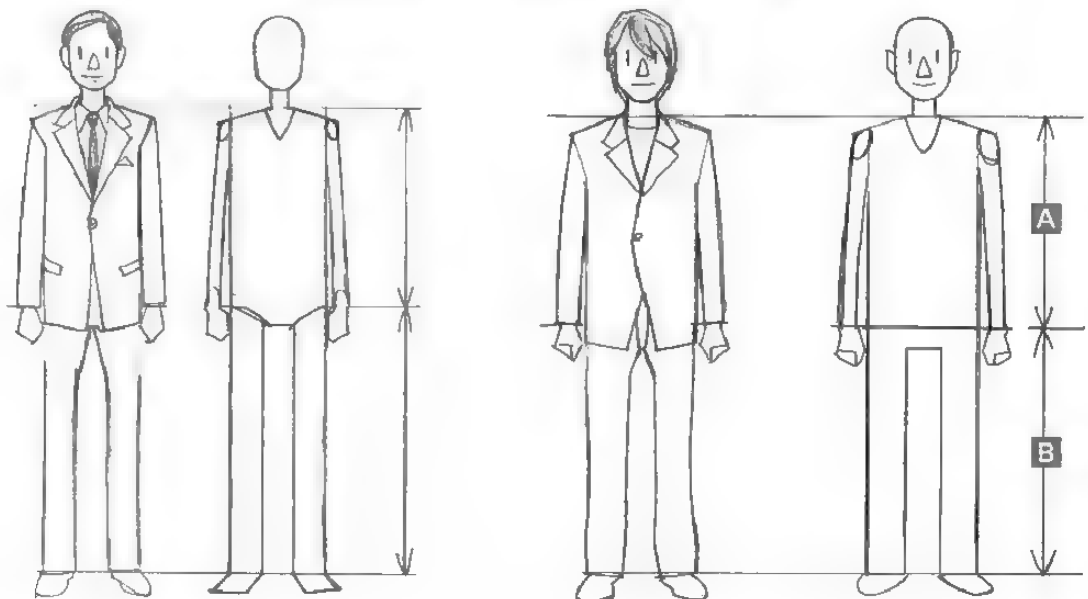



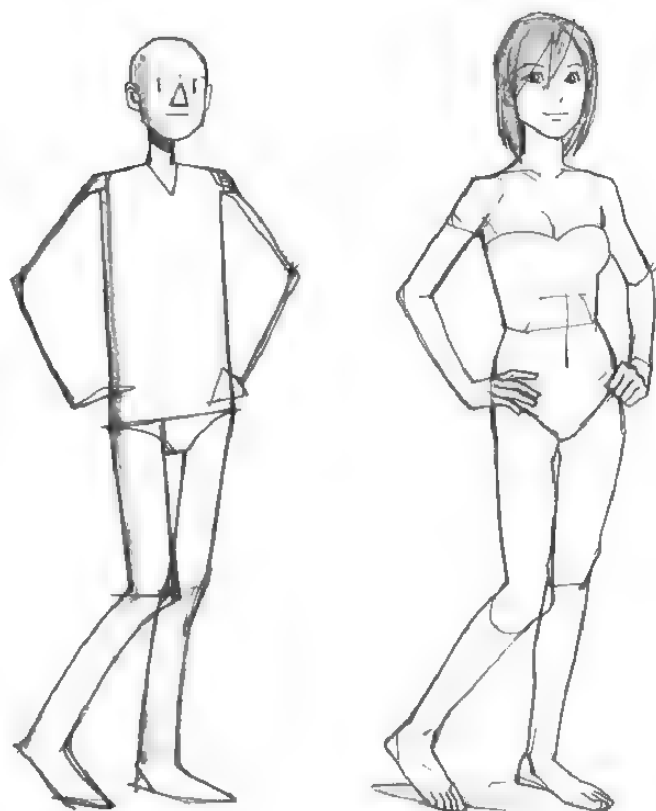
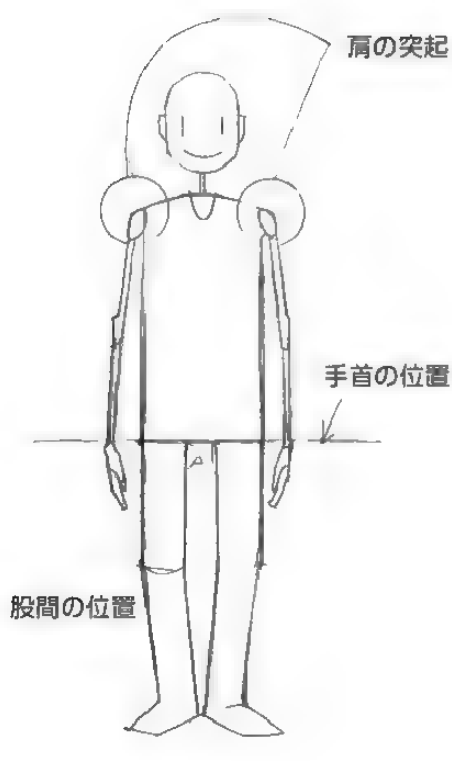
図3

正面の絵が大切

土台になる対比さえしっかりしていればマンガもバランスよく描けるでしょ。左のマンガを描き写してみようね。左右対称に描くのはなかなか大変ですね。
でもマンガやアニメにおいても正面画を描く機会が非常に多くなります。正面の顔や体がびしっとカッコよく描けるととても気分がいいですよ。

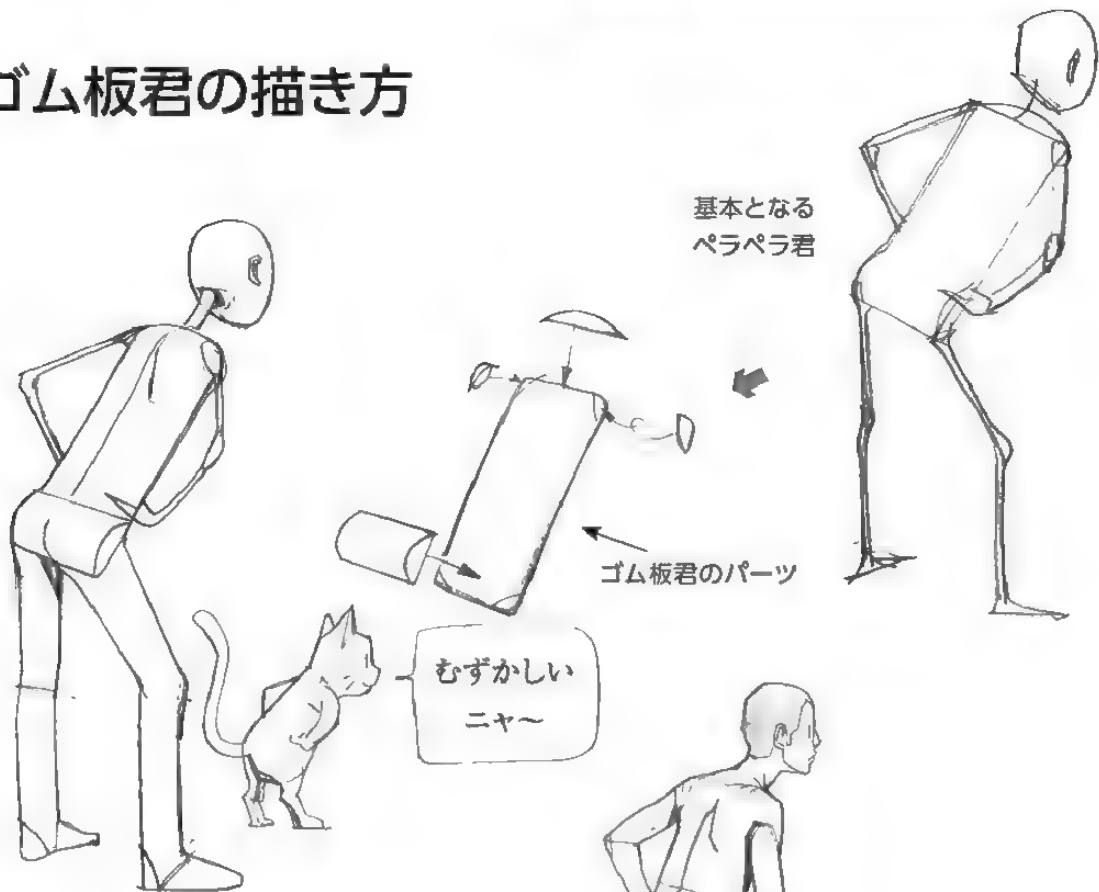
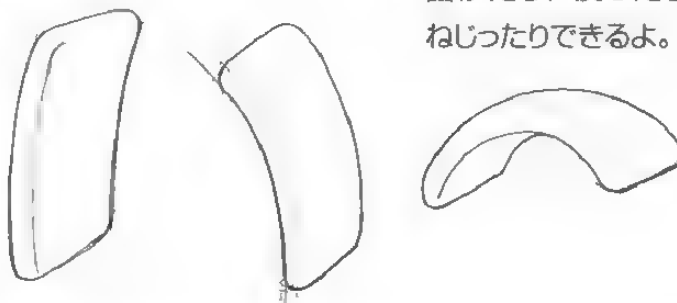
基本的な説明ばかりで疲れたね。ここで上の頭身体を使って人物を描いてみよう。顔は君の好きなキャラクターで描いてみてね。
全体のバランスをよく観察して描いてみよう。楽しく描こうね。そろそろお茶にしましょう。

人体のパーツの長さを覚えよう

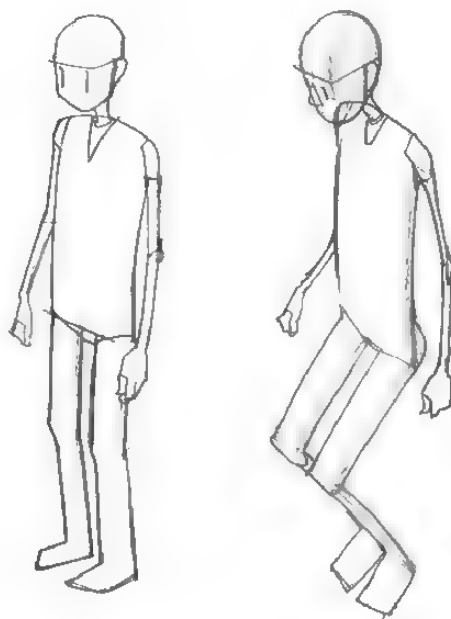
腕を伸ばしたり座ったりしたときの、人物のパーツの対比です。なんとなくで結構ですので頭に入れておきましょう。自信がある人は描き写してみましょう。

ここまでのおさらい —— 正面画とバランス

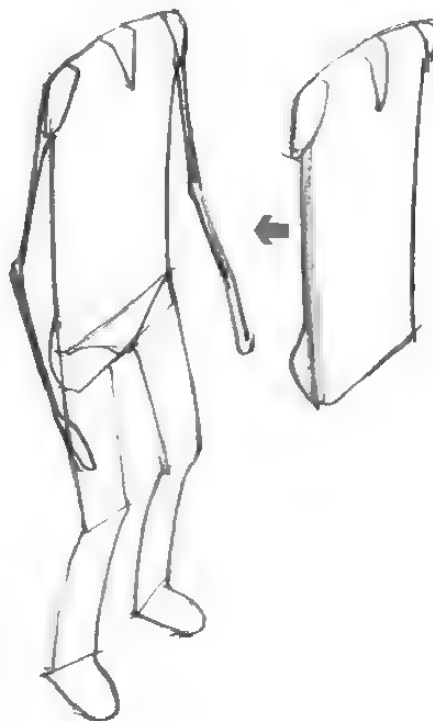
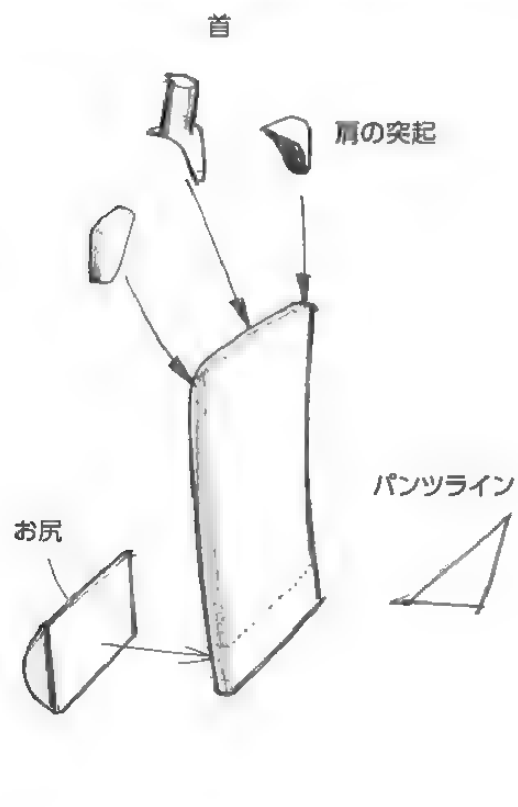
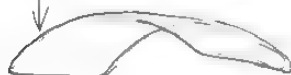
この本では正面図の絵をたくさんのせていますね。それは人体のバランスをしっかり頭に刻んでもらいたいからです。特に初心者の方、絵を描く前には必ず正面図を描く習慣を持ってください。左右均等に描くという場面はこれから何万回もあって、その技術はとても重宝します。ぜひ習得してください。人物やマンガを描くとき、下の4点の絵をいつも頭に入れて描きましょう。マンガも人体デッサンもバランスをととのえる物差しは同じ。AとBの対比をよく覚えておきましょう。

1 ゴム板君ってなぁに？

ペラペラ君で少し人の形に慣れたよね。
ここからはゴム板君を使ってさらに人に近づけて行こう。
右の絵を見てね。ペラペラ君がちょっと進化しただけでそんなに変わったところはないよ。曲げたりひねったりできる厚みのある長方形のシートであると考えてね。ペラペラ君より少し厚みを加え、足が太くなりさらに人間に近づいたよ。

ゴム板君

ほとんどペラペラ君と同じだよ。大きな違いは全体に少し厚みを加えること。肩の突起とお尻をくっつけてあげたらでき上がりだよ。何度も描いて各パーツの長さを覚えようね。首下から股下の長さと下半身の長さはだいたい同じだったよね。

2 ゴム板君の描き方

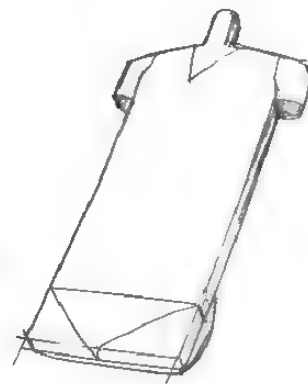
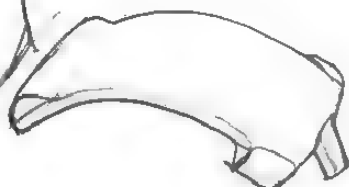
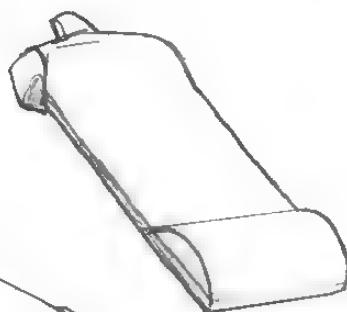
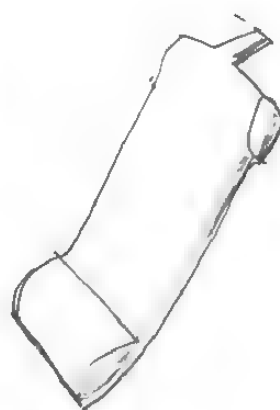
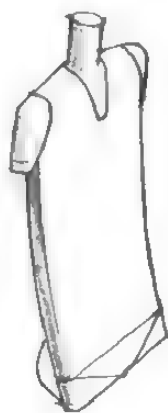
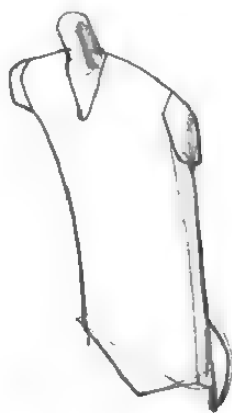
完成図

最初に基本となるペラペラ君をイメージしたらさっさっと薄く描いてみる。次に胴体部に取りつけるパーツをていねいに描き写してみてね。肩の突起やお尻、肩のラインの曲線。全部描き写したら完成図も描き写そう。

ゴム板君を描いてみよう

さっそく描き写してみよう。ゴム板君を使えばあらゆるポーズを自在に描けるようになるよ。安定した技術でポーズを自在に描くことができるのがこの技法だよ。ぜひ習得してね。

別の角度から見たゴム板君

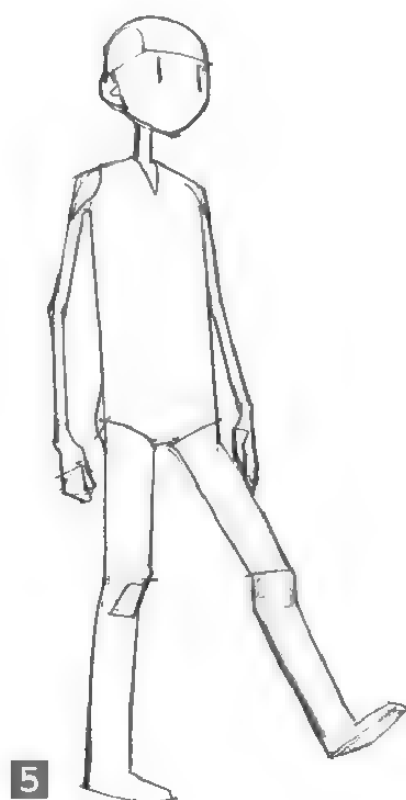
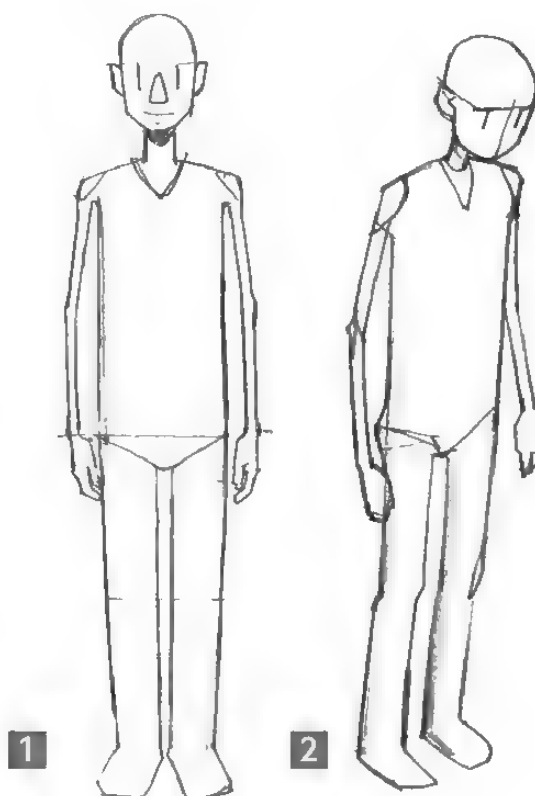
ゴム板君を別の角度から見たところだよ。分解図を見て理解できたら、すぐに描き写そう。肩の部分のゆるやかな曲線に注意して描いてみてね。

ゴム板君で前屈のポーズ

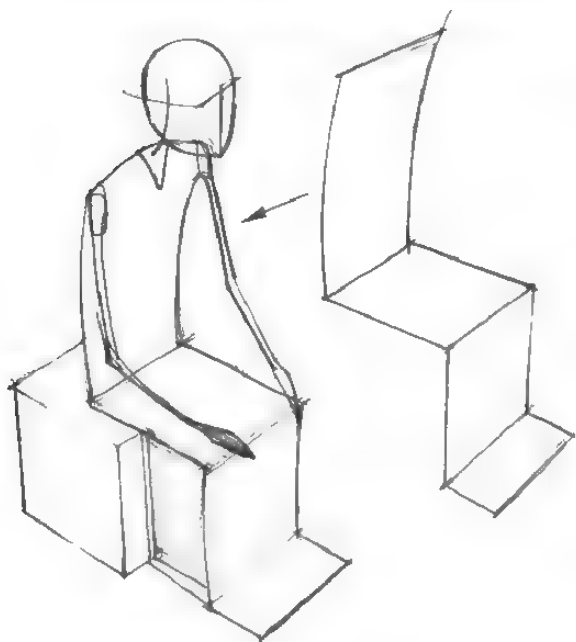
次は前屈をしているポーズだよ。このポーズはどうしてこうなるんだろうって理解しながら描いてみてね。納得するまで何度も何度もそのポーズにゴム板君を当てはめてみよう。紙に描いて手がまっ黒になるまでガシガシ描こうね。今上手く描けなくたっていいんだ。1週間後の上手くなった自分を想像しながら描こう。

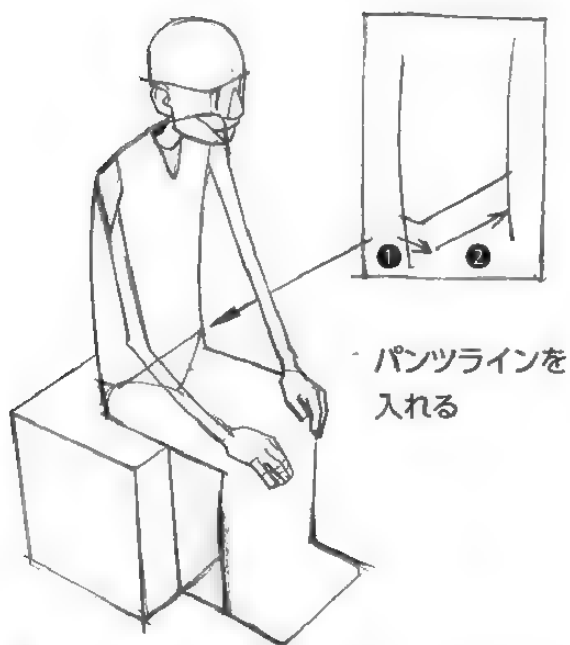
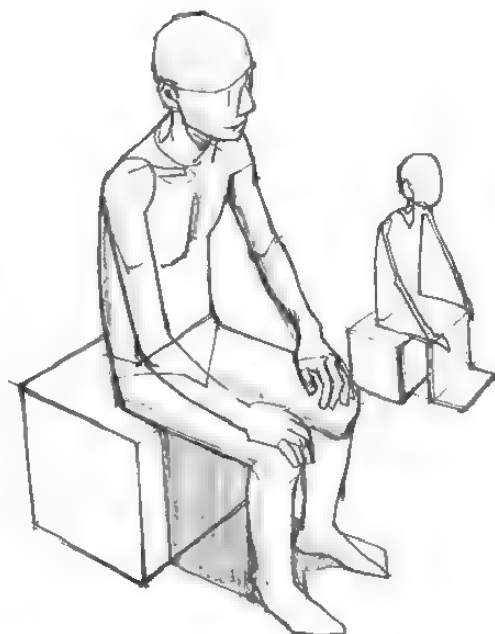
ゴム板君を動かそう

マンガやアニメでいろいろなポーズがでてくるよ。君の世界を表現できるように、ゴム板君を曲げたりひねったりさまざまな角度から見たところを描いてみよう。

基本の動きをしっかり描こう

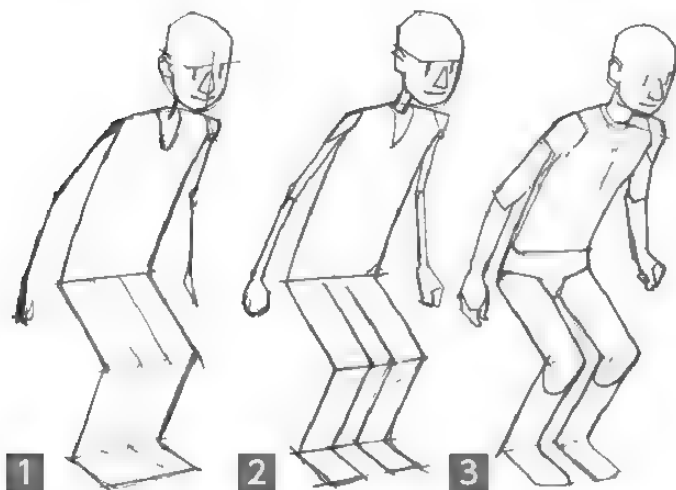
ゴム板君を使って基本的なポーズを描いてみよう。まず**1**の正面画から描こうね。今から彼を動かすんだっていう印みたいなものだよ。マンガやアニメなどでは一つのキャラクターを動かすことが多い。だから目安になる絵をひとつ描いておこうね。大切な作業だよ。

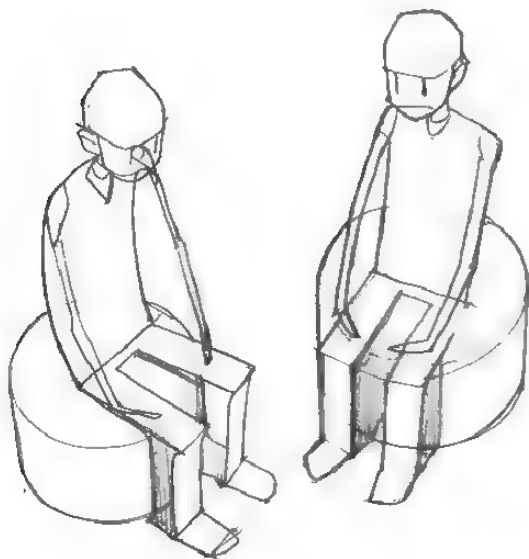
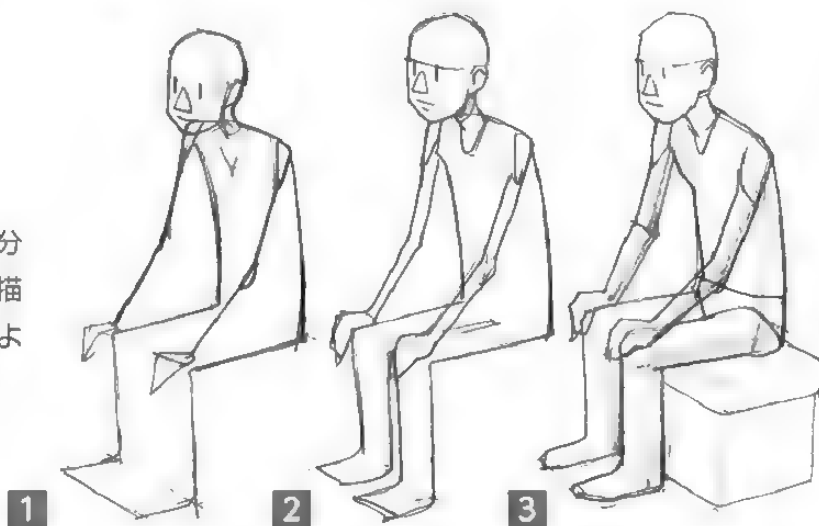
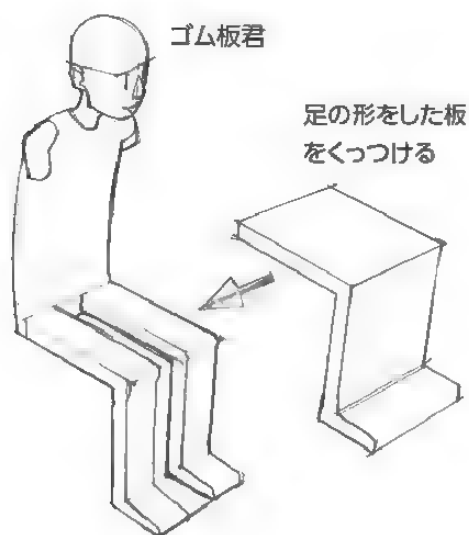
胴部や手足の
各パーツの長さを
チェックしようね。

3 座るポーズを描こう

ペラペラ君から描く

座るポーズをゴム板君を使って描いてみよう。ペラペラ君の所で似たようなの描いたよね。大丈夫だよ。自信もって描こうね。

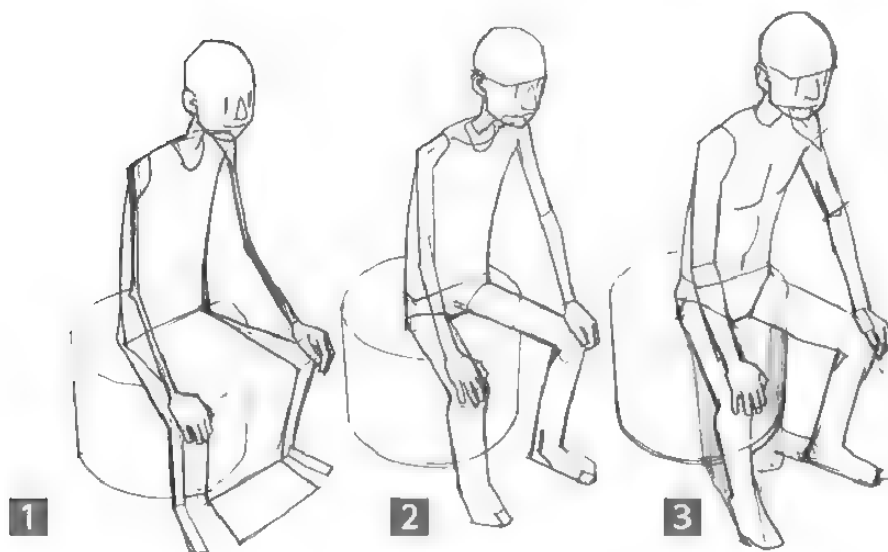
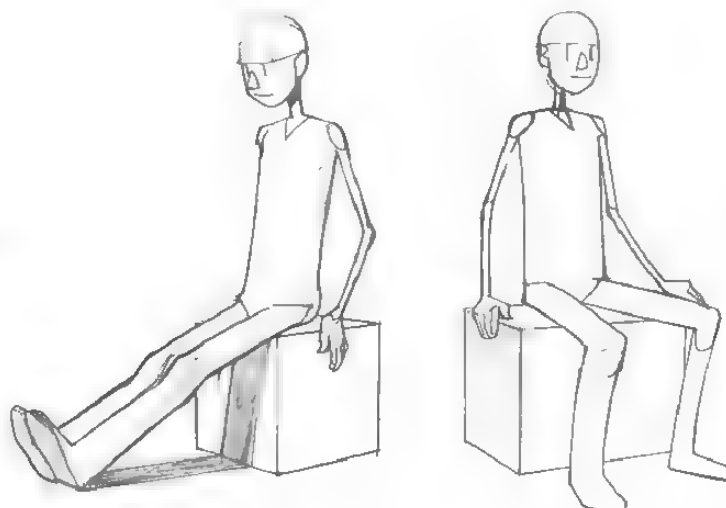
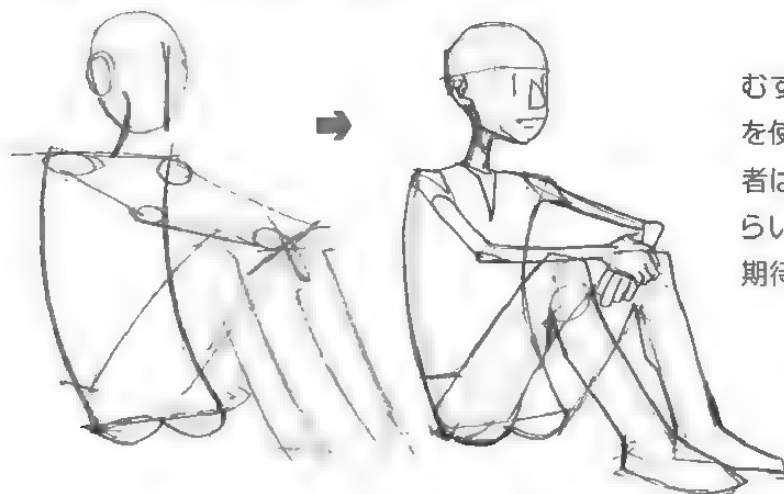
1 まず最初にペラペラ君を描きます。割箸の袋あるでしょ。あれを思い出してね。お箸の袋を折ったところを想像しよう。

2 四角で囲ってあるところをよーく見てね。腰の部分にパンツの上のラインを❶❷と描き入れるだけで少し厚みが出たでしょ。この技法はいろいろな場面で使えるから覚えてね。

3 全体をよく見て描き写してみてね。手も頑張って描いてみよう。

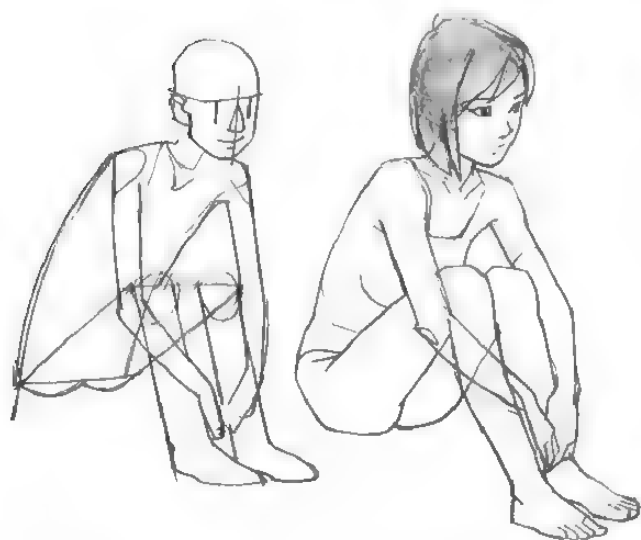
ゆっくり楽しんで描こう！

番号の順に描き写してみようね。
上手く描けなくてもいいからていねいに
描き写そう。

デッサンはスピードよりも一つの過程をていねいに塗りつぶしていくようにすすめようね。それが結局スピードアップにつながるよ。先は長いし時間もたっぷりあるんだ。ゆっくりゆっくり楽しんで描いていこうね。あ、お茶、用意しなきゃだめだよ。じゃあはじめましょう!

ペラペラ君とゴム板君を使い分けたりミックスしたり、自分が描きやすいようにデッサンしてみようね。だいじょうぶだよ。

足を板にして描いてみよう

いろいろな想像をして何かに置きかえて描く工夫をしよう。
簡単に使える物に置きかえて考えるのがコツだよ。

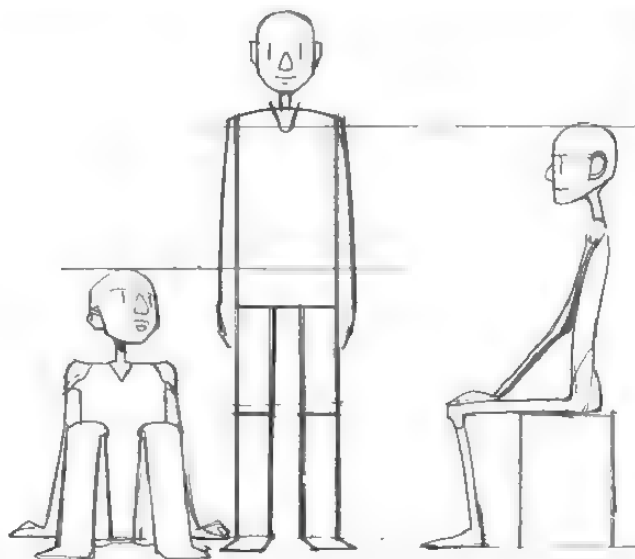
座る人物の足がどうしても描きにくいなぁと感じる人は、ゴム板君に板をくっつけてみよう。
ね、だいぶ描きやすくなったよね。

下のレッスンは少し足を開くポーズだよ。技法を工夫して挑戦してみよう。もし今日上手く描けなくても明日はきっと上手く描けるよ。

自信のある人は顔だけ自分のキャラにして描こうね。

床に腰を落として座るポーズ

むずかしそうだよね、でもペラペラ君を使えば描けそうな気がしない？ 初心者は「あ、なんとか描けそうかな？」ぐらいでいいよ。それで十分、自分に期待する事が一番大切なんだ。

わくわく
するでしょ！

人体のデッサンをしてて楽しいなって感じるのは苦労をして上手く描けそうかなって自分に期待するときだよね。
そんな瞬間たくさん味わってね。それが楽しいってことなんだから。自分はもっと上手に描けるんじゃないか、1週間後、1ヶ月後、1年後の自分にわくわくするでしょ。人を描くのって楽しいよね。

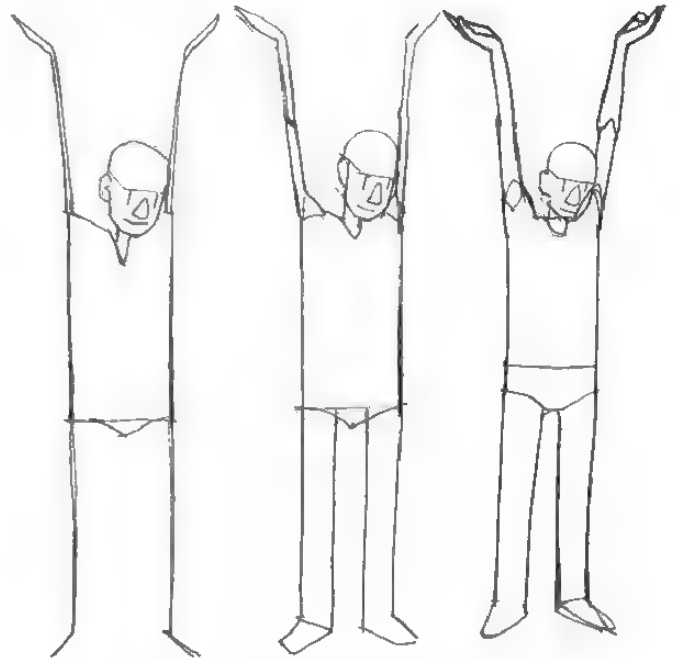
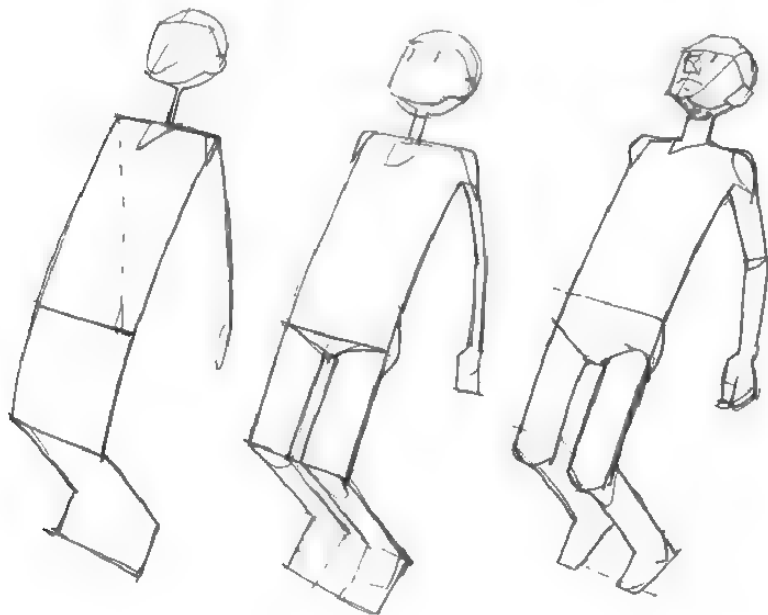
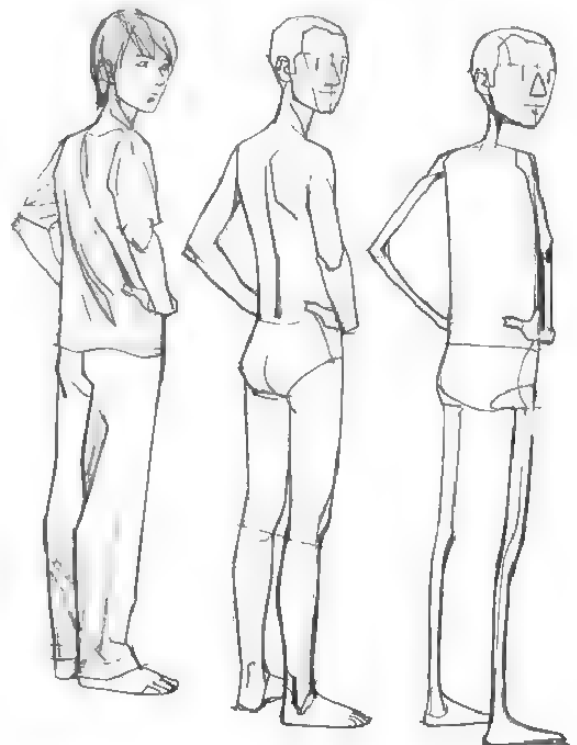
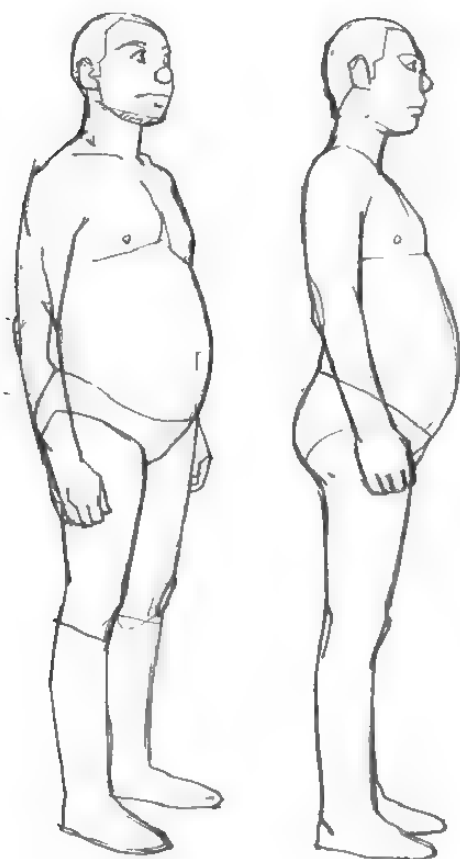
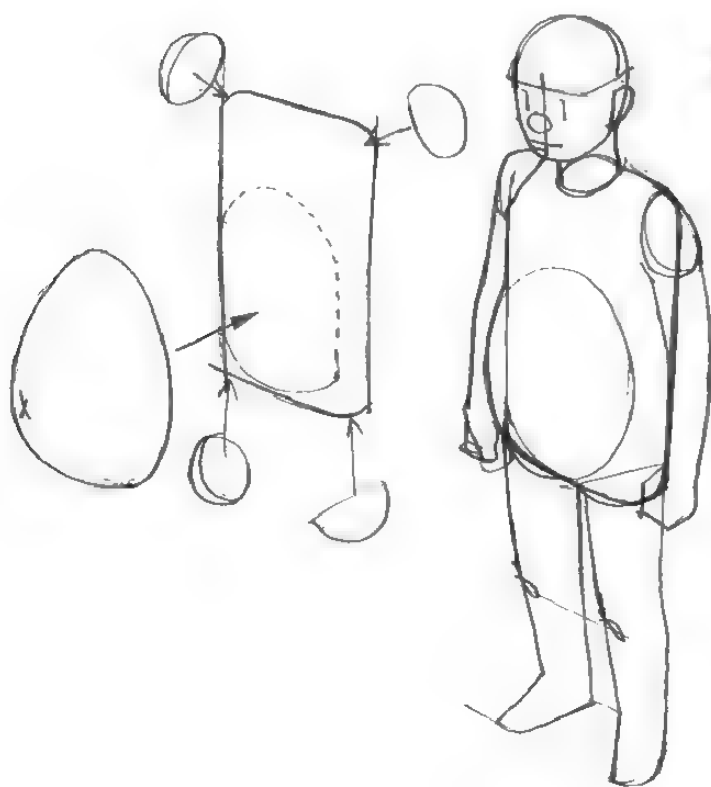
POINT

人物同士の大きさの対比を覚える

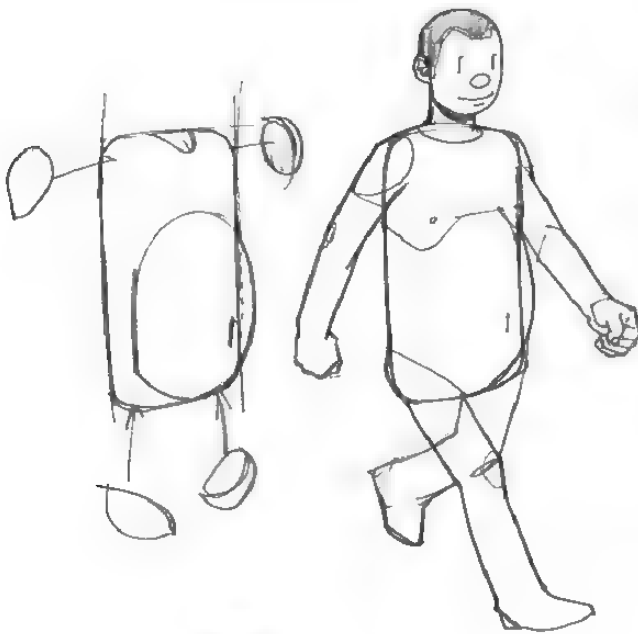
前の項でも説明したけど、人物同士の大きさの対比をだいたいでかまわないので覚えておきましょう。ガッツのある人は描き写してみてね。

自由に楽しく描こう!

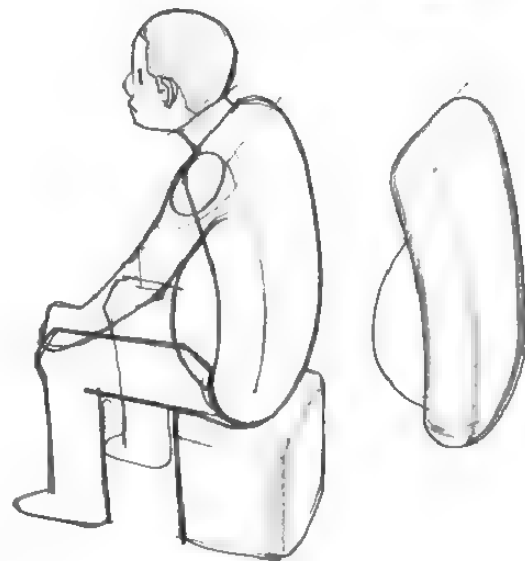
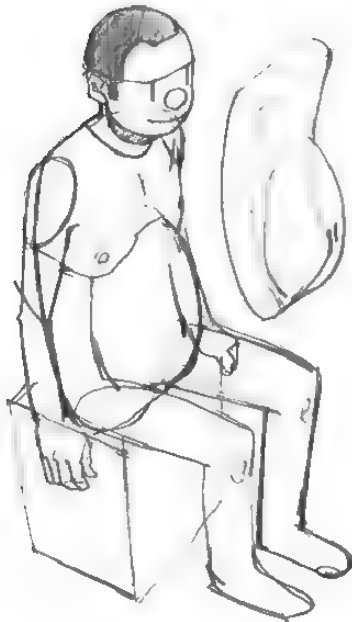
ペラペラ君に慣れてきたら自分の得意な形ですすめようね。「こう描かなくてはいけません」ということではないよ。絵とデッサンは臨機応変が大事です。

お手上げのポーズ

お手上げのポーズとのけぞるポーズ。比較的簡単だよね。各パーツの長さを意識して描いてね。長さを覚えるように描こう。パーツの長さが正しく描けていたら上手く見えるんだよ。

のけぞるポーズ

ペラペラ君とゴム板君はただの目安だよ。その人物に息を吹き込むのは君なんだ。素敵な絵を描こう。

4 太っている人を描く

太っている人物を描くのってとっても楽しいんだよ。世の中の人がいいスタイルの人ばかりじゃつまらないよね。マンガのキャラクターに必ず太った人は出てくるよ。愛すべきふくよかな人をたくさん描いてみよう。いい方法があるんだ。だいじょうぶだよ。大きな特徴はやはり突き出したお腹だよね。

コンニャク+ビール腹

ゴム板君を少し厚めにしたコンニャクにビール腹をくっつけるだけでいいんだ。見本をよく見てね。そんなに難しくないでしょ。お腹をふくらますだけでいいんだよ。コンニャクの四隅に手足の目安になるカップをかぶせて手足を描きやすくしよう。

動かしてみよう

基本がわかったら、手足を描いて動かしてみよう。コンニャク+ビール腹描きでいろいろなポーズが描けるよ。ぶしょうしないでコンニャクをきれいに描いてからビール腹もきちんと描こうね。

ブヒ
ブヒ

腹部を大きくして描くことに慣れたら、顔や手足もできるだけふくよかな感じに描こうね。少し疲れたね。お茶にしましょう。

人体をていねいに模写する絶大な効果

デッサンの練習ではさっさっと、だいたいこれでいいかなって感じで終了するよね。その場合、多くの人は手足の指先まで描くのが面倒なので適当におおまかに描いてしまう。実際それでいいんだけど、週1回は手足の指先までしっかり描いてほしいんだ。一つの絵を妥協を許さず徹底的にていねいに描き写すというのは、飛躍的に作画力がアップするんだ。この効果が非常に大きいんだよ。上手く描けなくてもいいんだ。指を5本描く経験が大切なんだ。1本1本の線を描いたという経験が後の君に大きな作画力を与えてくれるよ。ぜひこの習慣を取り入れてもらいたい。

さあ、挑戦してみよう、
上手く描けなくてもいいんだ、
経験しよう！

週1回は手足の先までしっかり描こう！

ラフデッサン　➡　経過　➡　完成

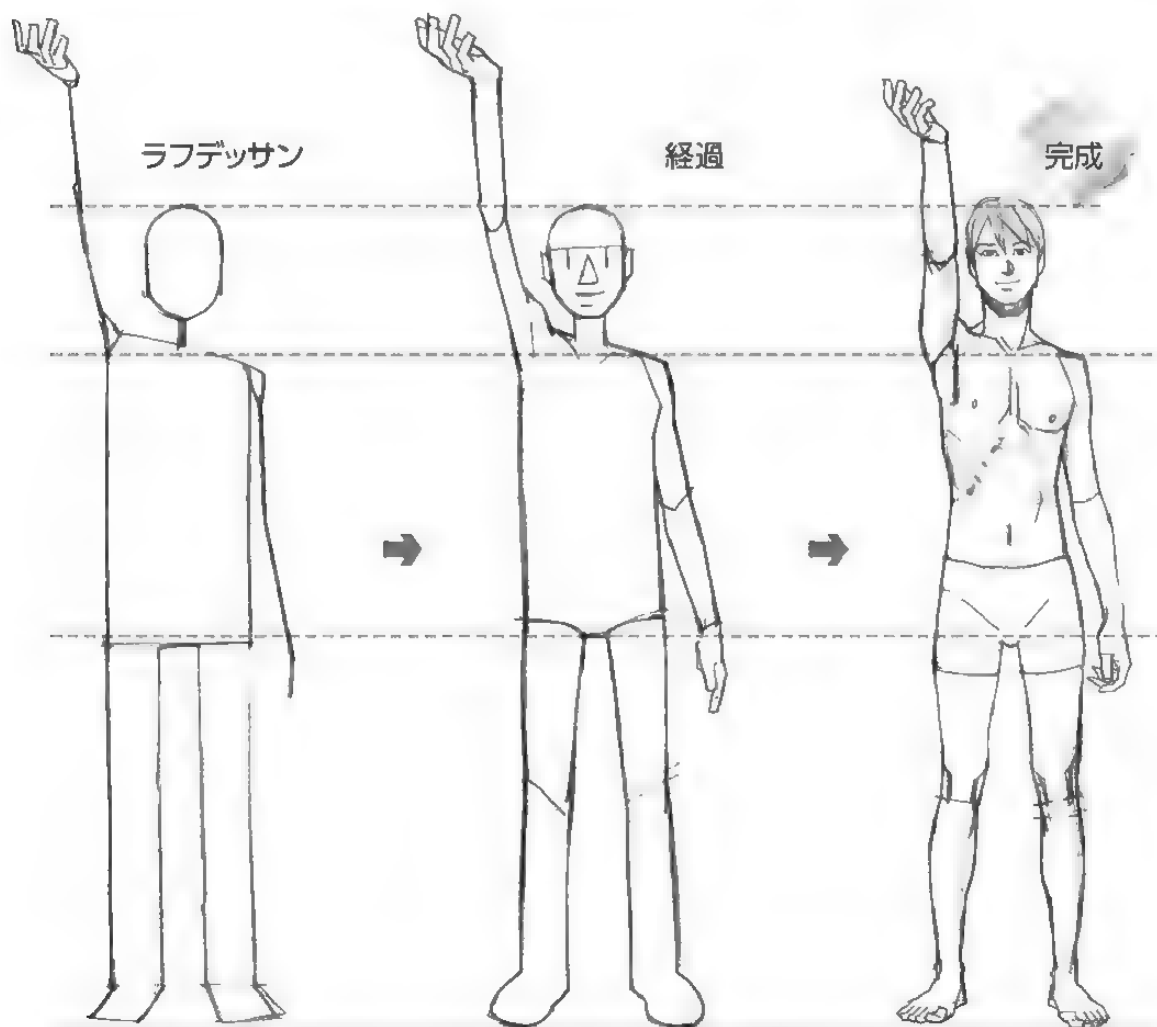
人の骨格とハート描き

1 骨格について

図1の気持ち悪いガイコツを見てね。人体の骨は細かく分けると100コぐらいあってとても複雑だけど、覚えておくのはたった7コだけでいいよ。上から頭骨・鎖骨・胸骨・骨盤・肩甲骨・上腕の骨・大腿の骨、これだけでいいよ。大きな骨だけ頭に入れておこうね。人体の骨格はだいたいこんな感じってぐらいで頭にイメージしておこうね。

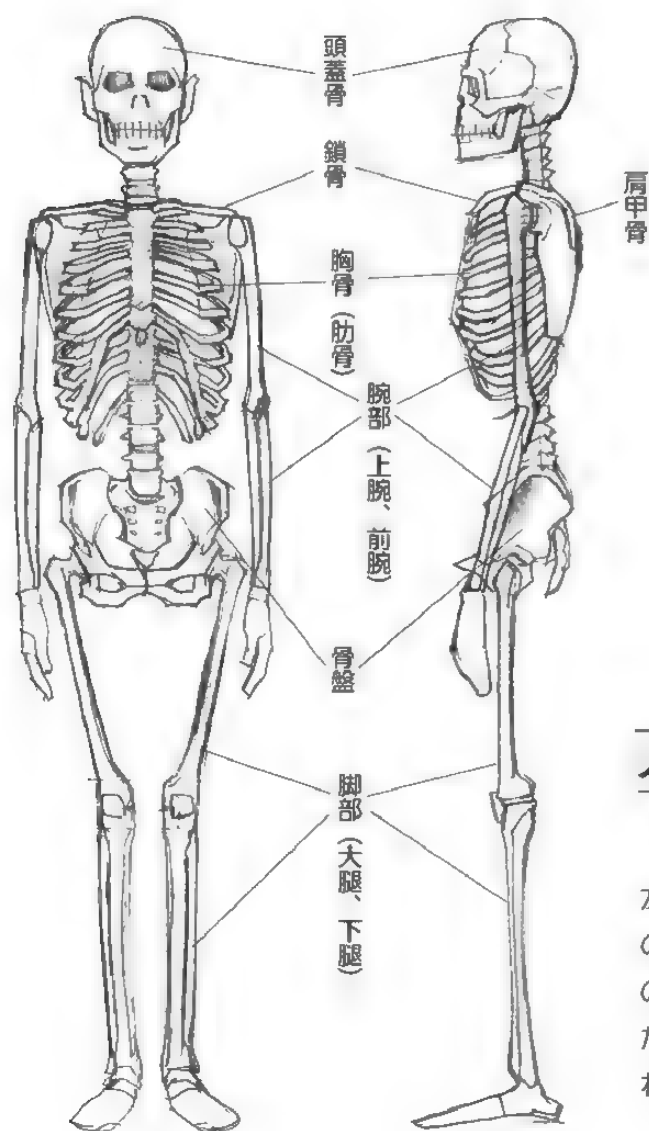
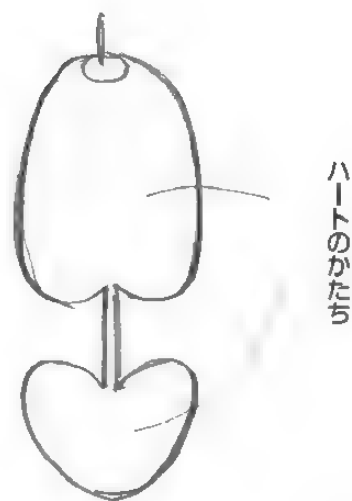



図2

人体のかなめ、胸骨と骨盤

左図1の骨格の正面図をみてね。肋骨と骨盤の骨ってとっても複雑な形をしているよね。その肋骨と骨盤を簡略化したものが図2なんだ。なんだかすっきりして描きやすくなったよね。そしてハート♥の形をしているよね。

図1

2 ハート描きってなぁに?

人体の胴体部分は、肋骨と骨盤で成り立っていて、それを意識して描けば、より人間らしく胸の厚みや腰のくびれなどが表現できるんだ。そこで、複雑な肋骨と骨盤を単純な形に置きかえたものが前のページの図2。それをよーく見ると、肋骨と骨盤が向かい合うハートの形をしているでしょ。上の肋骨が長細い逆さまのハート。下が骨盤のハート。だからハート描きっていうんだ。とっても簡略化されたでしょ。人物画はとても難しいけれど、単純なものに置きかえると描けそうな気がするでしょ。

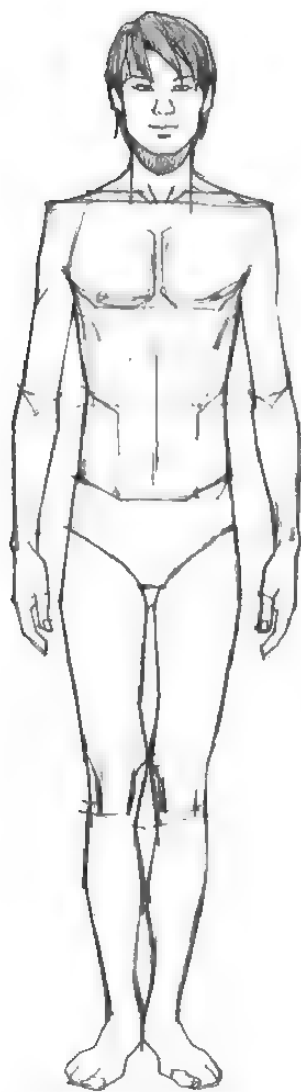
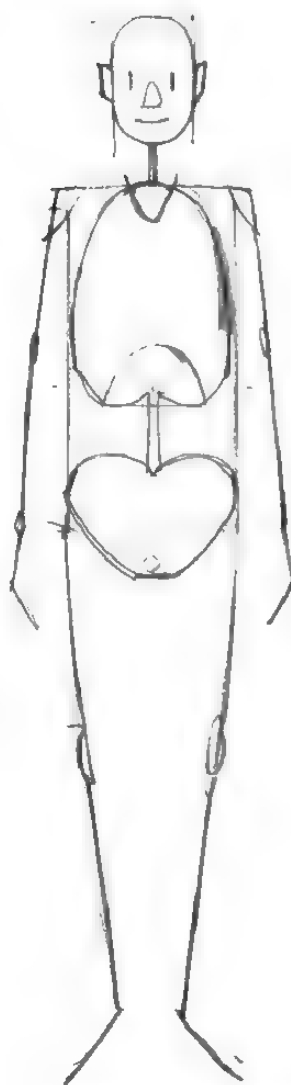
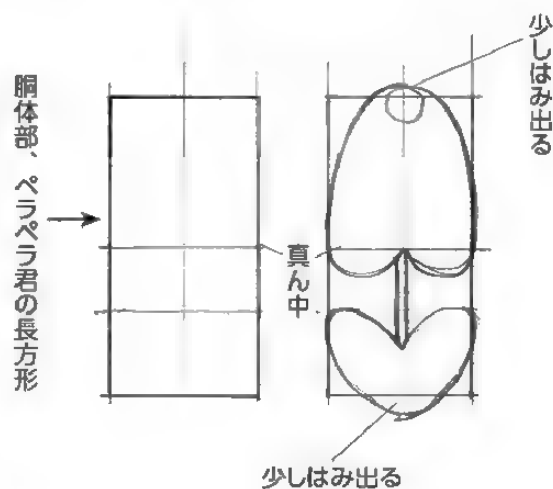



図3 人体正面図　　図4 ハート描き

描けそうかなって気持ちが
とても大切なんだよ。

ペラペラくんとハート描きを合体

図4を見るとペラペラ君の中にハート肋骨と骨盤が埋め込まれているよね。図4を見てみよう。ベースのペラペラ君にハートをあてはめるだけでいいんだ。ここまでいいよね、大丈夫だよ。

3 人体の対比を覚えよう

同じ対比でハートを入れれば、太った人・細い人・小さな人・大きな人、すべてに対応できるんだよ。図1の人体の対比図をよく見ておいてね。自信がある人は描き写しておきましょう。人物は各パーツの寸法がきっちり頭に入っていたらとても上手く見えるものなんだよ。

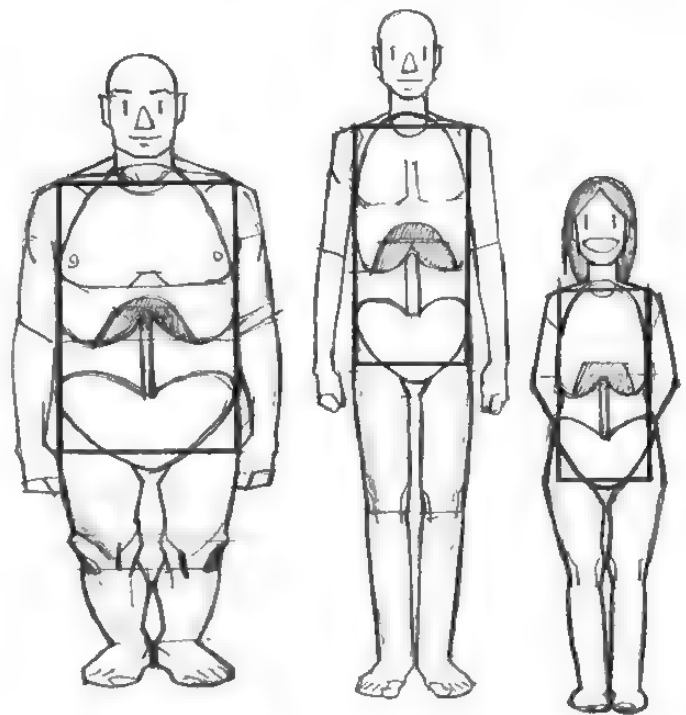



図1

図2を見てね。AとBの長さを変化させるといろいろなスタイルの人物ができ上がるね。足が長くて素敵な主人公キャラはBを長いめに描くといいよ。でもマンガなどで多くの人物を描くときはAとBはだいたい同じにして描いた方がラクチンなんだよ。
図3はハート描きをしたときの男女の対比だよ。女性の骨盤は男性よりも少しだけ大きめって覚えておいてね。

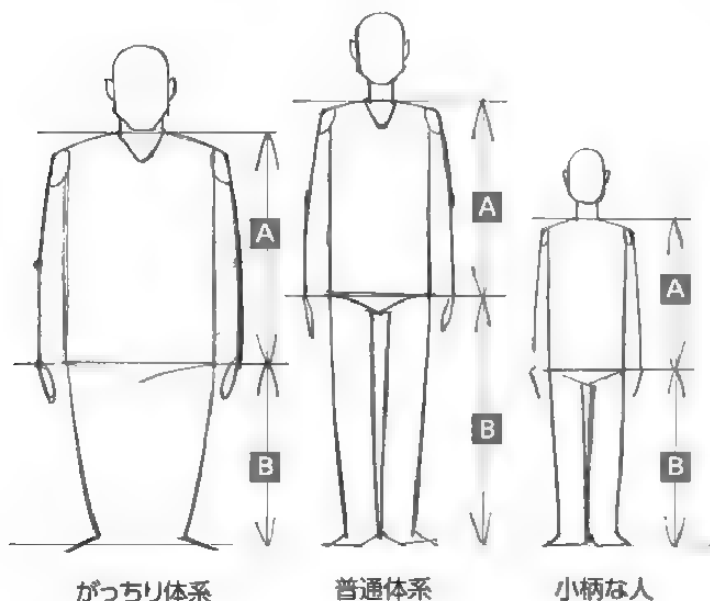



図2

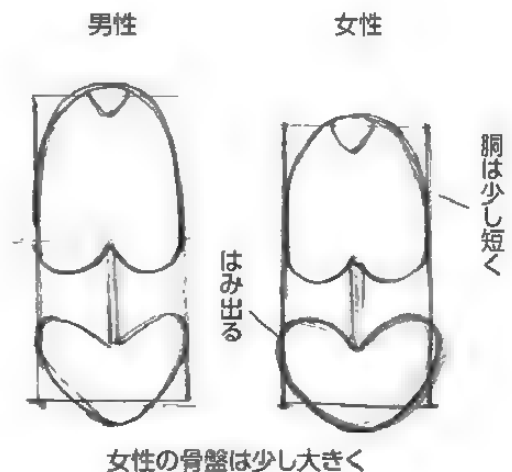



図3

肋骨と骨盤の練習

右の図4を紙に描いてみましょう。正面図をよく見てしっかり描き込もうね。基礎と土台を手に覚えさせよう!

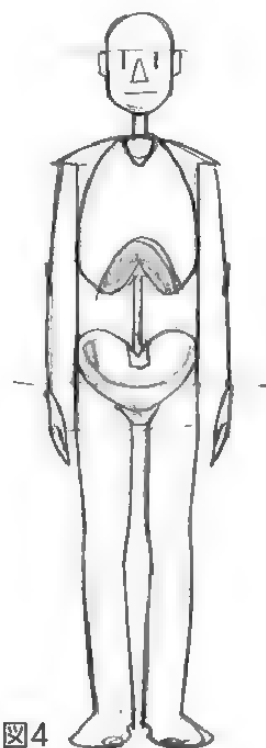
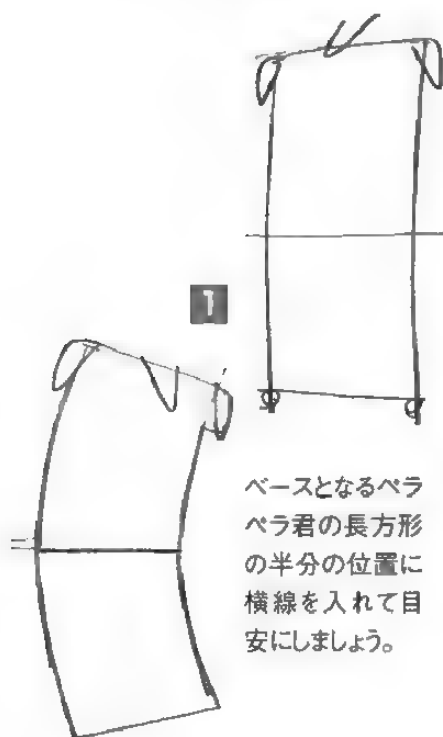
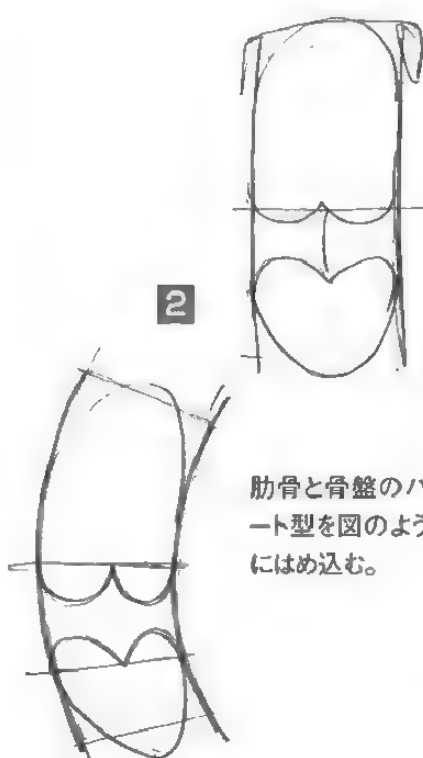



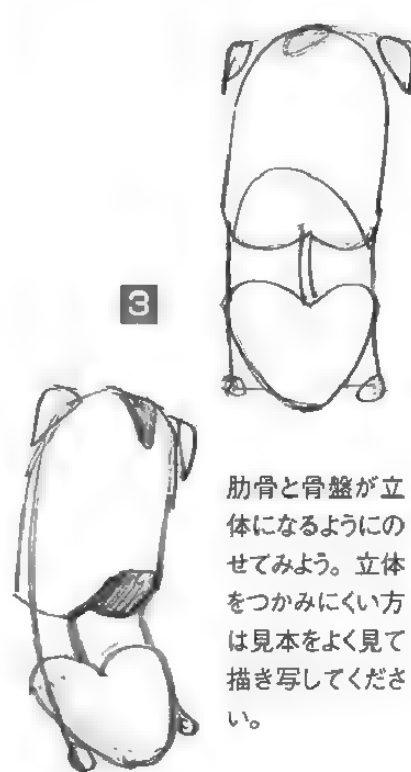
図4

ペラペラ君の胴体(長方形)にハート描きをのせてみる

それじゃあ、ここまでいっぱい描いてきたペラペラくんに肋骨と骨盤のハートをのせてみよう。レールにのせるように描いてみてね、リラックスしてね、大丈夫だよ。失敗したらまた描けばいいんだからね。いっぱい遠回りして上手くなろう。時間はたっぷりあるよ。

1

ベースとなるペラペラ君の長方形の半分の位置に横線を入れて目安にしましょう。

2

肋骨と骨盤のハート型を図のようにはめ込む。

3

肋骨と骨盤が立体になるようにのせてみよう。立体をつかみにくい方は見本をよく見て描き写してください。

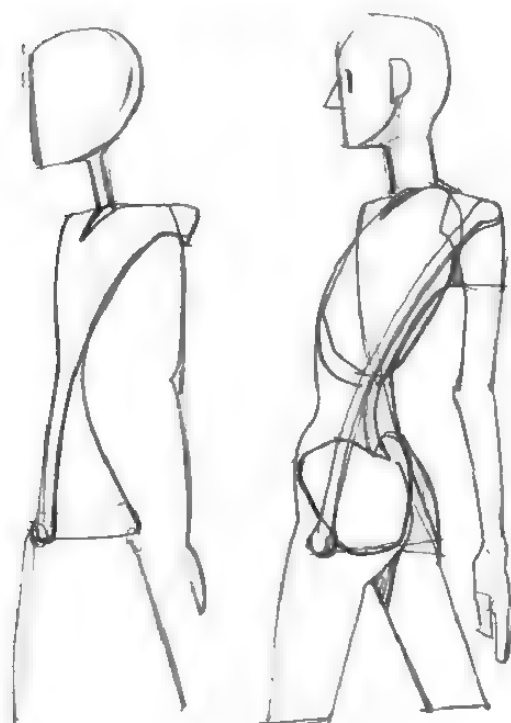
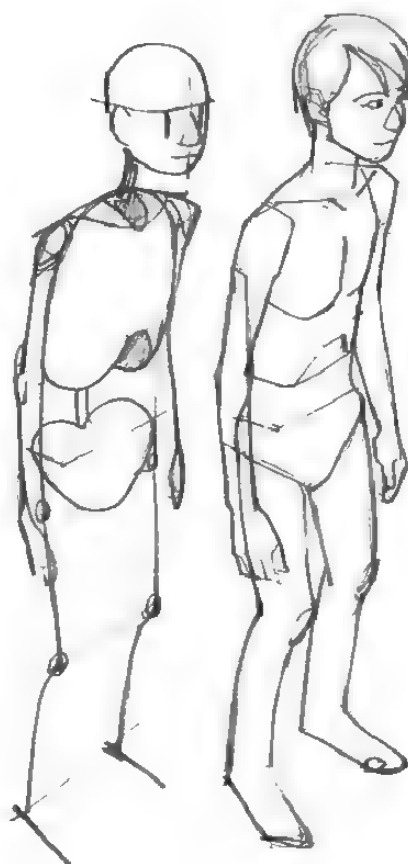
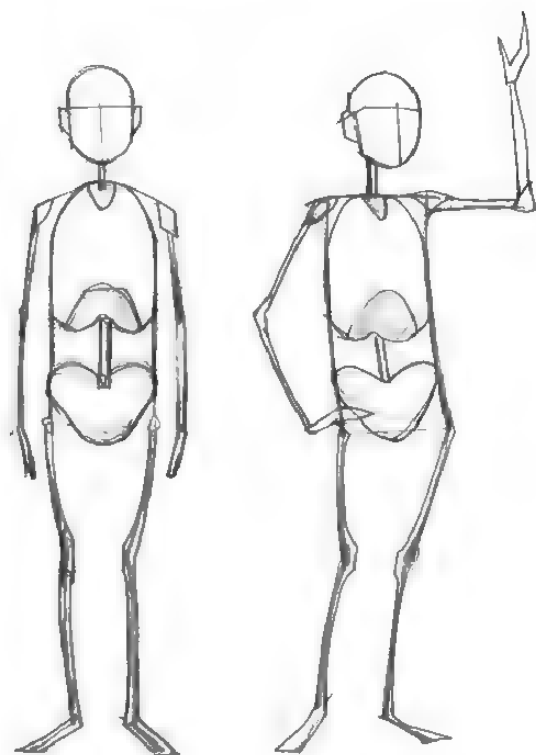
1

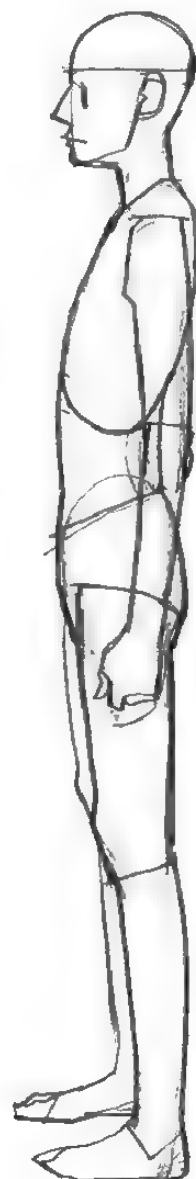
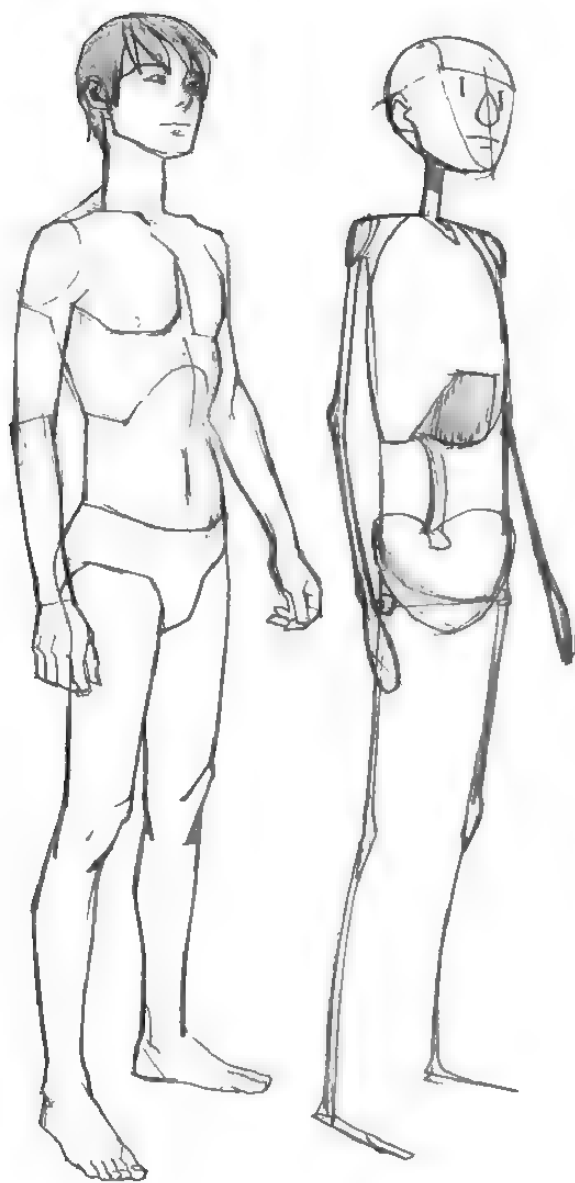
2

3

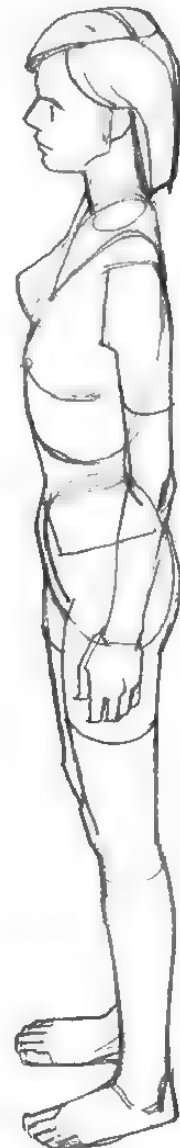
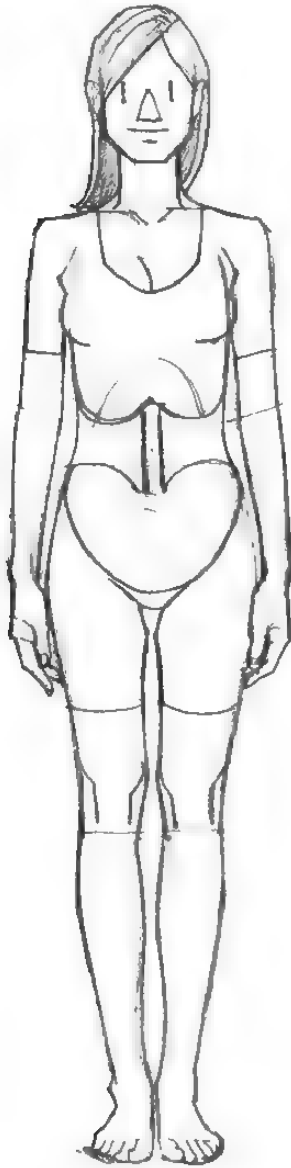
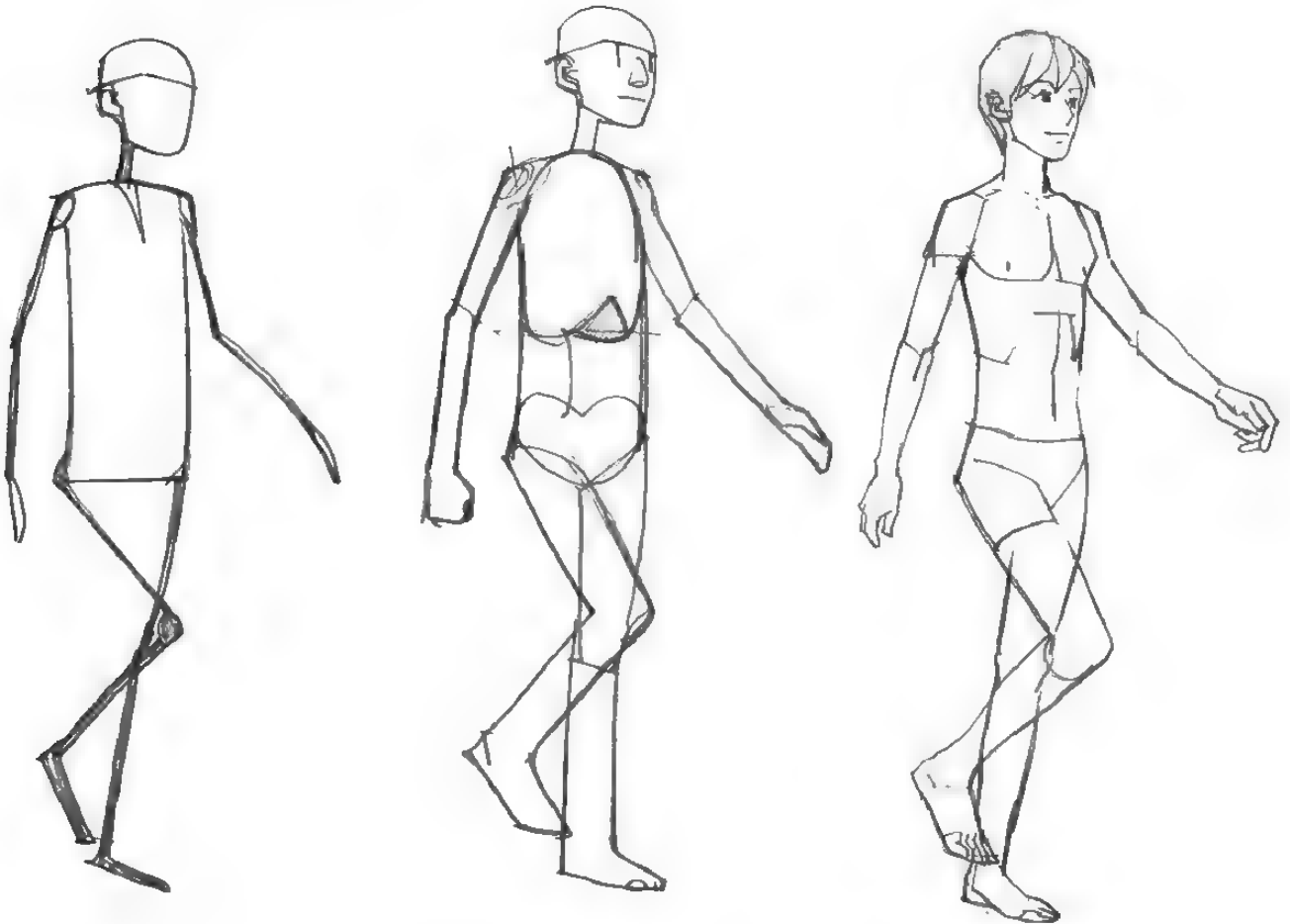
4 ハート描きを楽しもう

それではハート描きを使って全身を描いてみよう。ペラペラ君やゴム板君、どれでも併用できるので好きなように人物を作ってみようね。

ペラペラ君とハート描き

ペラペラ君のところで体を曲げたりひねったりしたよね。そこにこのハート描きをあてはめてもう一度描いてみてね。薄っぺらい表現しかできなかったペラペラ君が厚みのある人体に変わって行くよ。段階をふまえてすすめていくと、よくわかるでしょ。ここ一番面白い所だからね。人体デッサンを楽しもうね。

普通に立つ人間を描こう

マンガなどで非常に多くのひん度で登場するポーズがこの普通に立つポーズです。基本のポーズからしっかり実践していきましょう

基本となる最初の絵はじっくりていねいに模写してね。指の先までしっかり描きこもう。上手く描けなくてもいいんだ。今は描く経験を積もう。後日、大きな花が咲くんだよ。

女性に挑戦

次は女性のからだをデッサンしてみましょう。ここでは人体のベースとなるペラペラ君の線は描いていません。自分で描いてみようね。女性の骨盤は男性よりも少しだけ大きめに描いてね。
バストは小さめに描いた方がバランスよく描けるよ。ここもていねいに模写してみよう。ゆっくりていねいに描いてその線を経験することが君のこの先の画力の技術に大きくつながるんだよ。

歩く人物を描こう

1 ペラペラくんでデッサン

そのポーズの基盤になるので、関節の位置がつかめるように描いておこう。

2 ハート描き

ペラペラ君の長方形にハート描きをのせる。

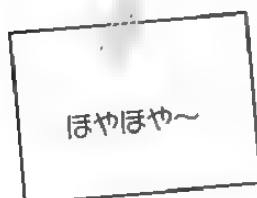
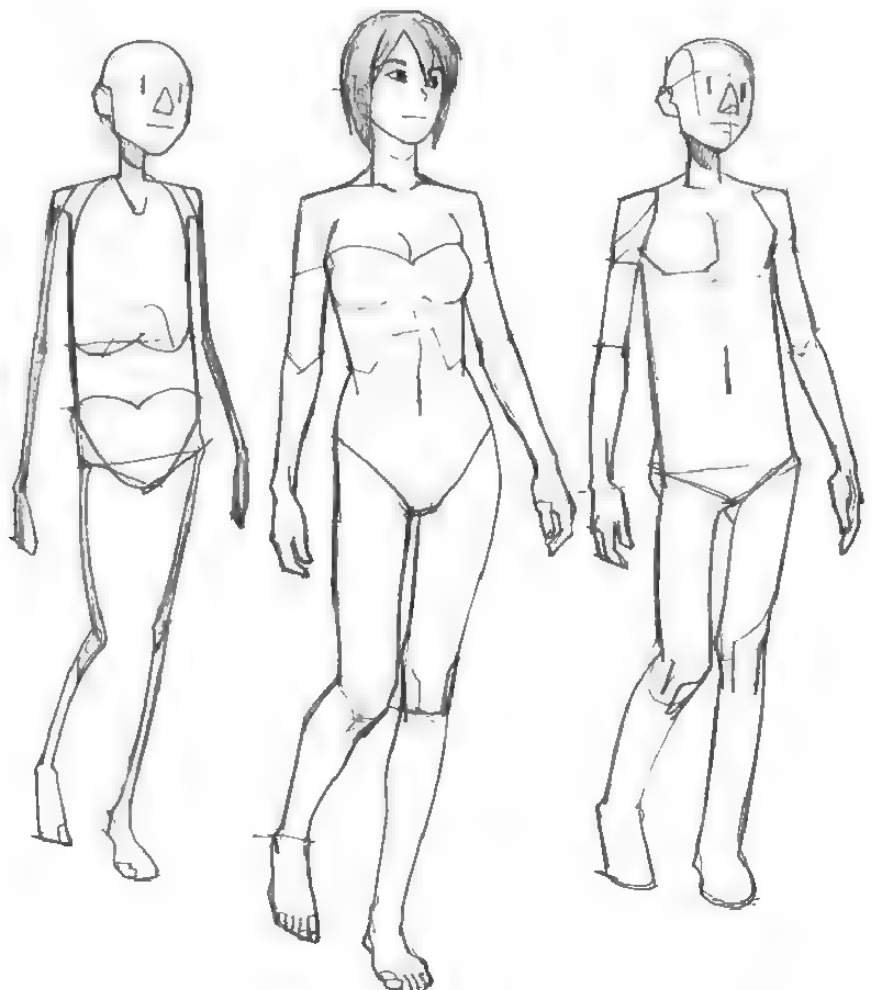
完成

ハート描きで作った胴体を調節しよう。腰のくびれをつくろう。

あなたが忙しい合間を
ぬって作った大切な絵を描く時間。
だからこそお茶を飲みながら
ゆっくり楽しい時間に
しましょう。

描き立てほやほやを大事にする

描き立てのほっくほっくのほやほや〜だよ。今だ! その時だ! そのポーズを自分のものにしてしまおう。今せっかくていねいに人体を描いたのでそのポーズをいかして今度は同じプロセスで衣服を着せてみましょう。自分の好きな服でいいよ。楽しいよね。

女性の歩くポーズを角度を変えて描いてみよう。いろいろ組み合わせてデッサンしてみましょう。

座る人物を描く

姿勢よく背骨を伸ばして座る場合と少し腰を曲げた楽な姿勢で座る場合とでは、骨盤の使い方が少し違ってきます。後者の場合は骨盤を回り込むように描きましょう。

図1は背骨が曲がり、骨盤が回り込んでいますね。ペラペラ君を大きくカーブさせてハート描きをのせましょう。

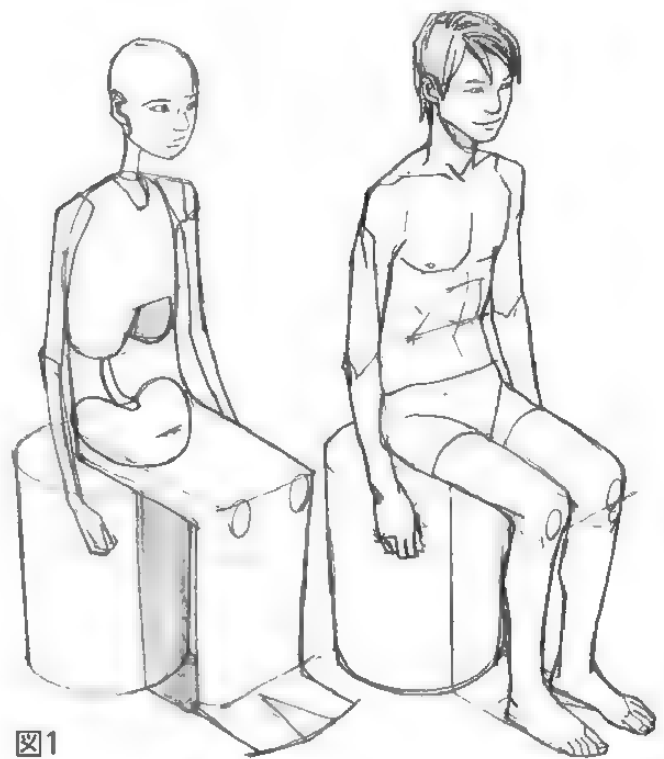
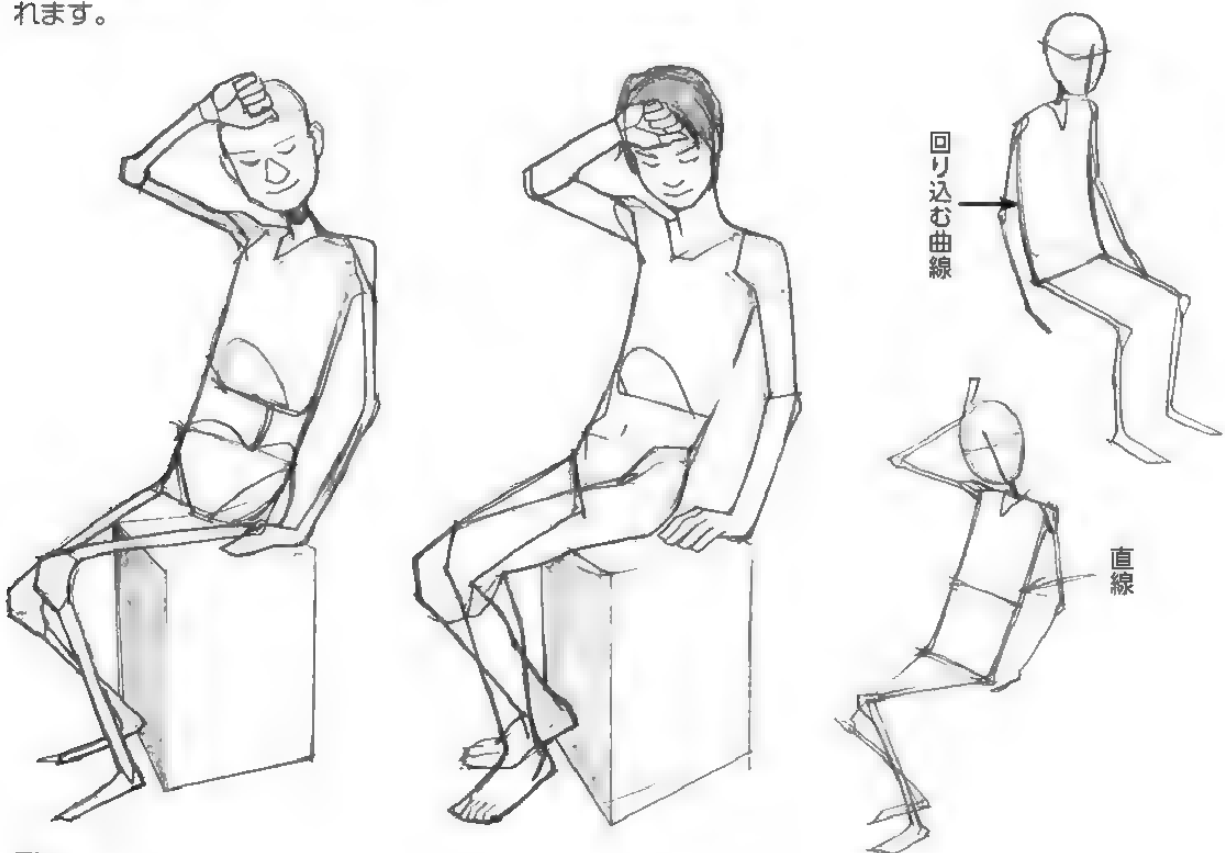
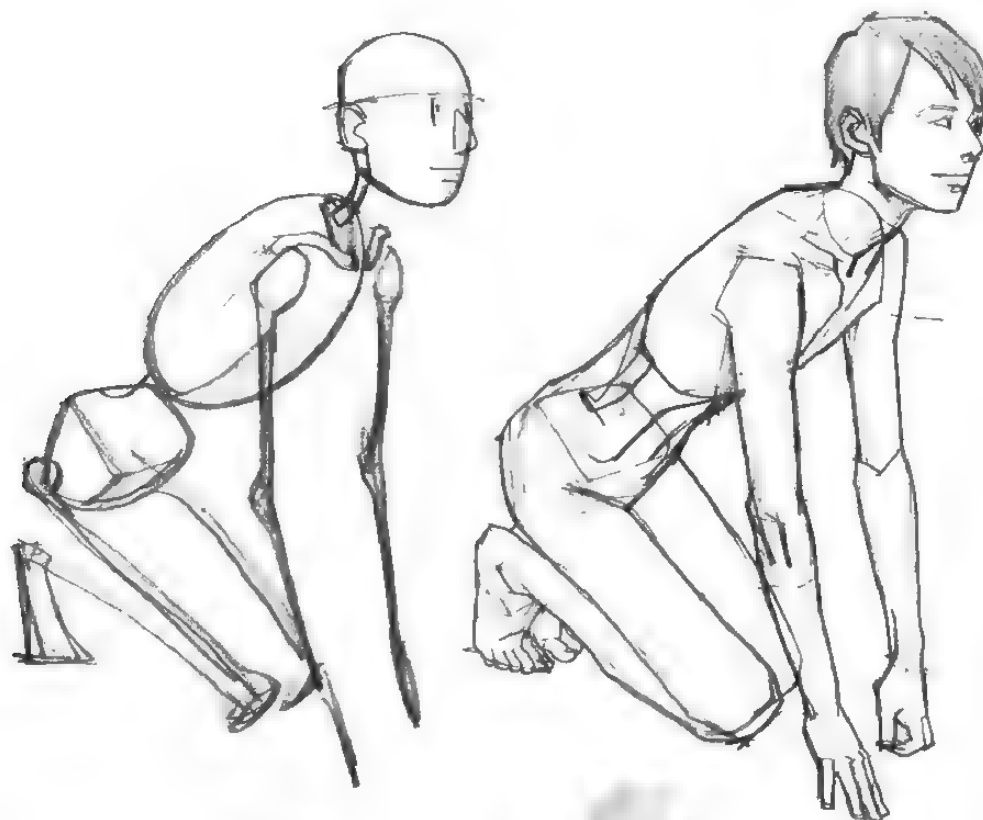



図2は背筋が伸びた状態です。この場合はペラペラ君の胴はまっすぐな状態でハート描きを描き入れます。

図1

図2

描きにくいポーズ

図1

別の対応をしよう

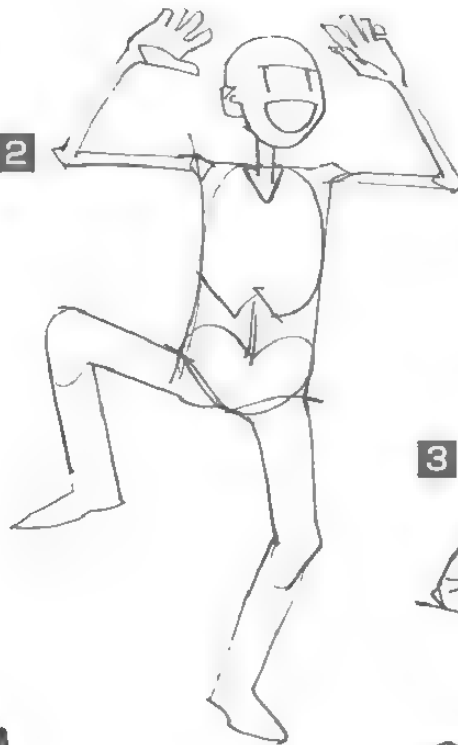
人物を斜めから見たポーズ。なんだかこれって描きにくいよね。ペラペラ君も斜めに入りすぎて使いづらい。肩の部分だけど右肩の三角筋が画面真ん中に入ってしまい、描き手を混乱させているよ。
もう一つは骨盤と足のつけ根あたりもハート描きを使うと余計におかしくなるんだ。こんなときは右の図2のように箱で区切って表現して逃げよう。ポーズごとに合わせて描きやすいものに置きかえて練習しましょう。

図2

ポーズにあわせてハート描きしよう

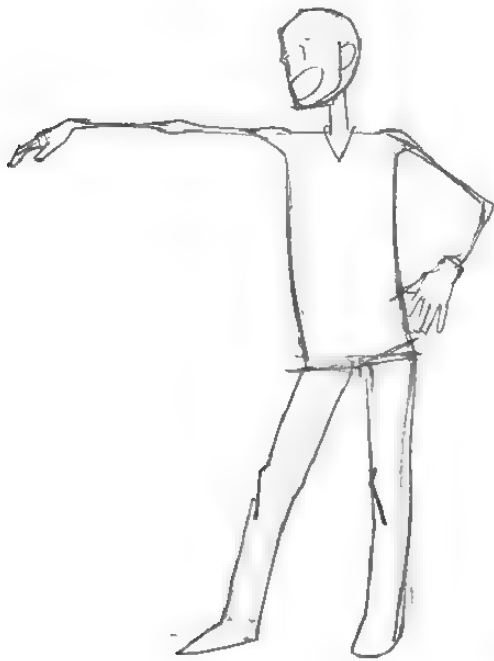
まず最初に完成のポーズをしっかり確認してみよう。じゃあ鉛筆もってね。正面のポーズだからペラペラ君を先に描くのが有効だよね。そして胴体部分にハート描きして腰のくびれを調節しようね。メンズが描けたら女性も描いてみよう。前の項であったよね、女性の骨盤は少し大きめだよ。

1

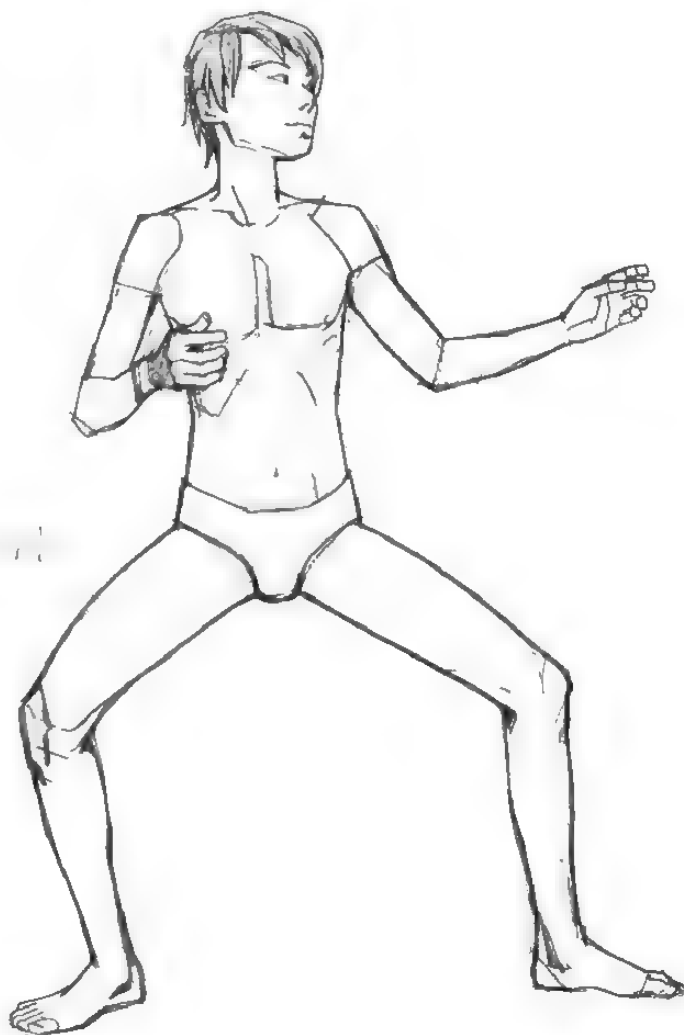
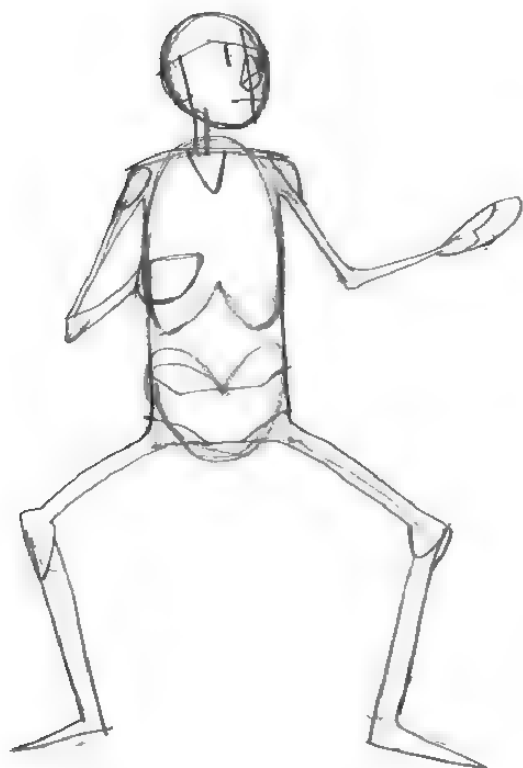
2

3

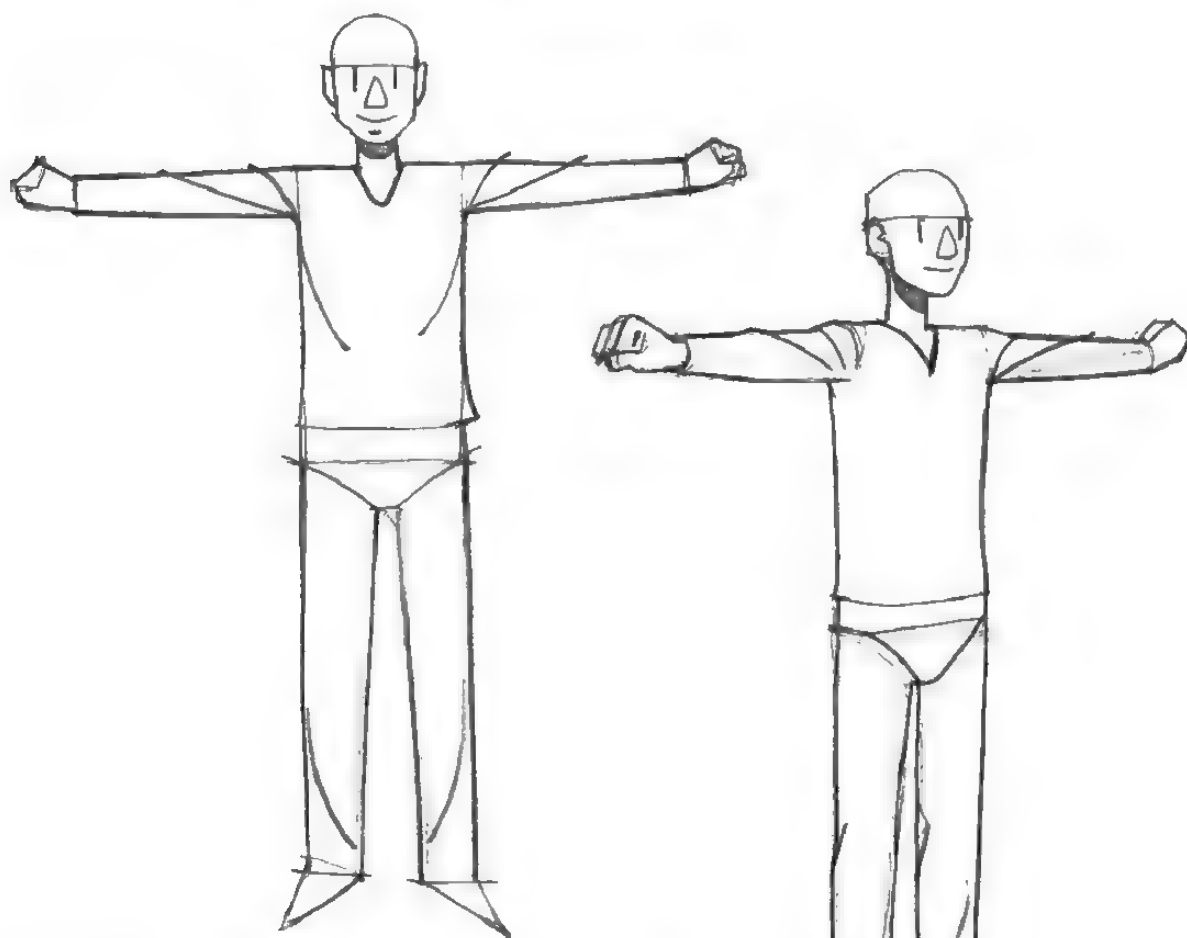
お金落として悩んでるポーズだよ。いやそれとも気功波を撃っているポーズかな。楽しいね。君の好きなように描いてね。メンズがかけたら女性も描こう。描き分けをしっかりできるように必ず男女2体描こうね

「あんた! 私のブラとってよ」のポーズ

夫婦生活も5年になり、出会った頃の君はどこにいったのでしょうか? なんてしょーもないことを思いながらデッサンしてみましょう。

これも比較的描きやすいポーズだね。各パーツの長さを脳に刻みつけよう。上達のコツだよ。

股を大きく開いた立ちポーズ

これも正面を向いたポーズだよ。
似たようなポーズばかりでごめんね。
でも今は人体のパーツの形や長さ、雰囲気を覚えてほしいんだ。何回も描いて君の利き腕に染み込ませよう。

1 足太君(あしふと)ってなぁに?

足太君……それは手首と足首を太く描いた人物のことなんだ。手足の太さを一定に保った方が安定した人物を描くことができるんだよ。それに足太くんならそのままシワを描き入れたら衣服を着た状態で使用できるんだ。特に初心者のみんなは全体のデッサンのバランスを重視して描いてね。上手く描くよりパーツの長さを覚えよう。各パーツの長さを正しく覚えてバランスのいい人体を描こう。

リアルな人体は、手首足首が細くなっているよね。初心者の人は特にその部分をていねいに描いてしまい、そこからデッサンの乱れが生じることがとても多いんだ。だから先に手足の長さを整えてから最後に手首足首を描く。すると作画がとても安定するよ。

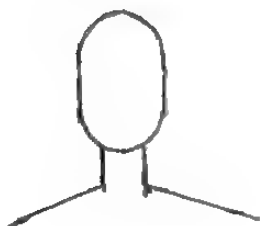
2 足太くんを描こう

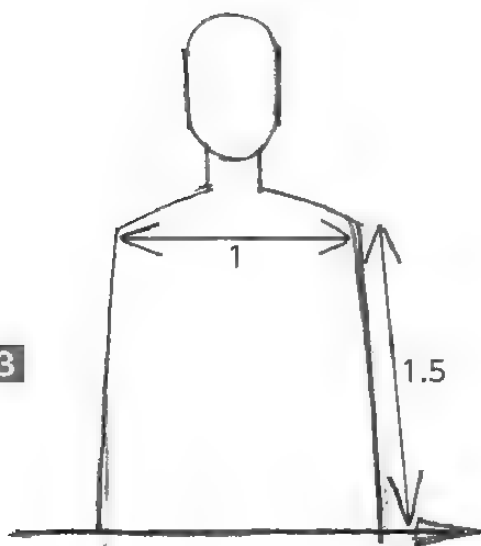
正面から見た足太くんを描こう

ペラペラ君とはまた別のアプローチだけど、戸惑わないでね。紙と鉛筆は用意したかな?あ、お茶を忘れちゃだめだよ、楽しい時間をすごそうね。

1

だ円を描いて顔をつくる。だ円を描くのはもう慣れたかな? 上手く描けなかったらまた描けばいいよ。

2

肩幅を決めようね。あまり広くなりすぎないように気をつけよう。日本人は肩幅が狭い人が多いからね。

3

両腕の長さを決める。手首まで肩幅に対して約1.5倍ぐらいだよ。

胴の太さを決めてそのまま下にすーっと下ろします。Aと Bに二等分して、手首の位置で区切る。足首の位置も決める。AとBの対比はだいたい同じでもいいんだけど、スタイルをよく見せたいんだったらBを長めにしようね。

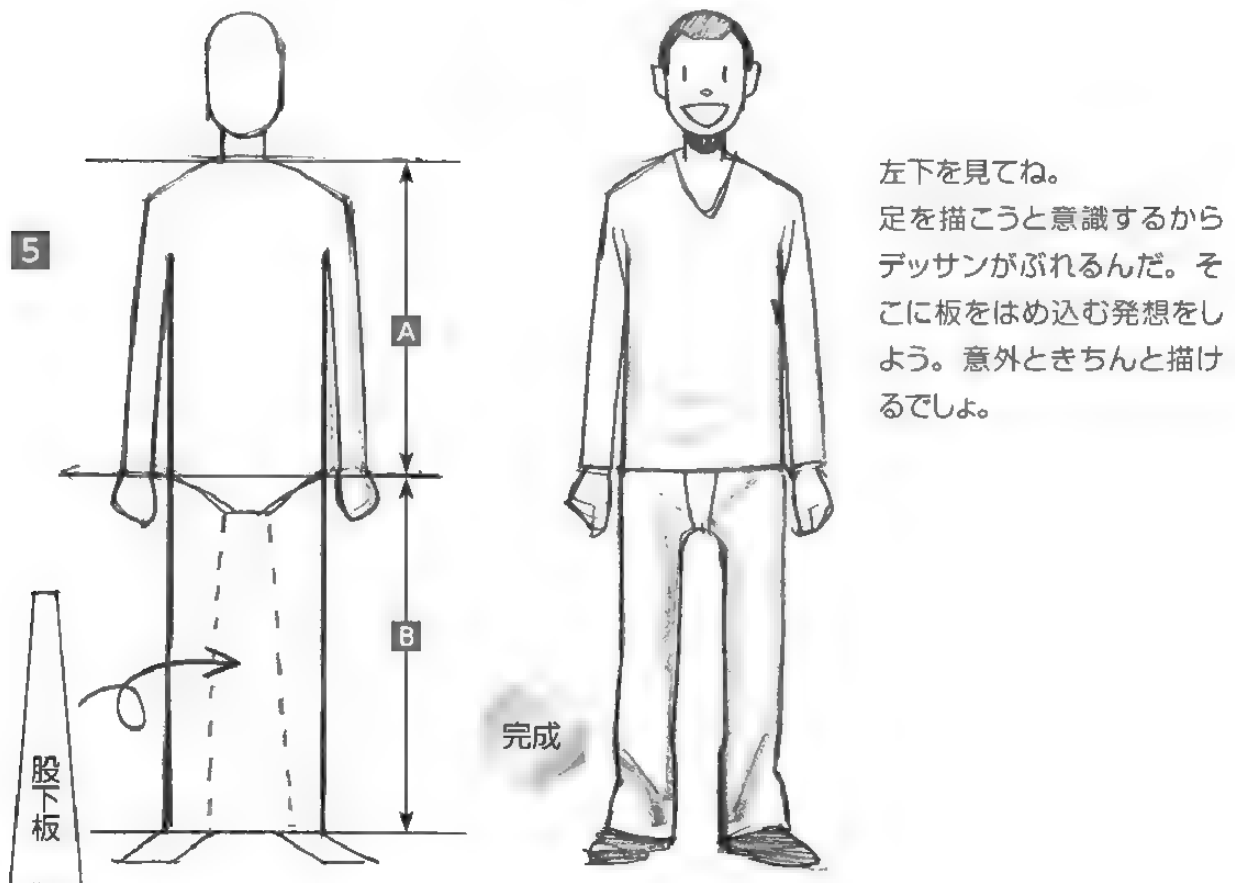
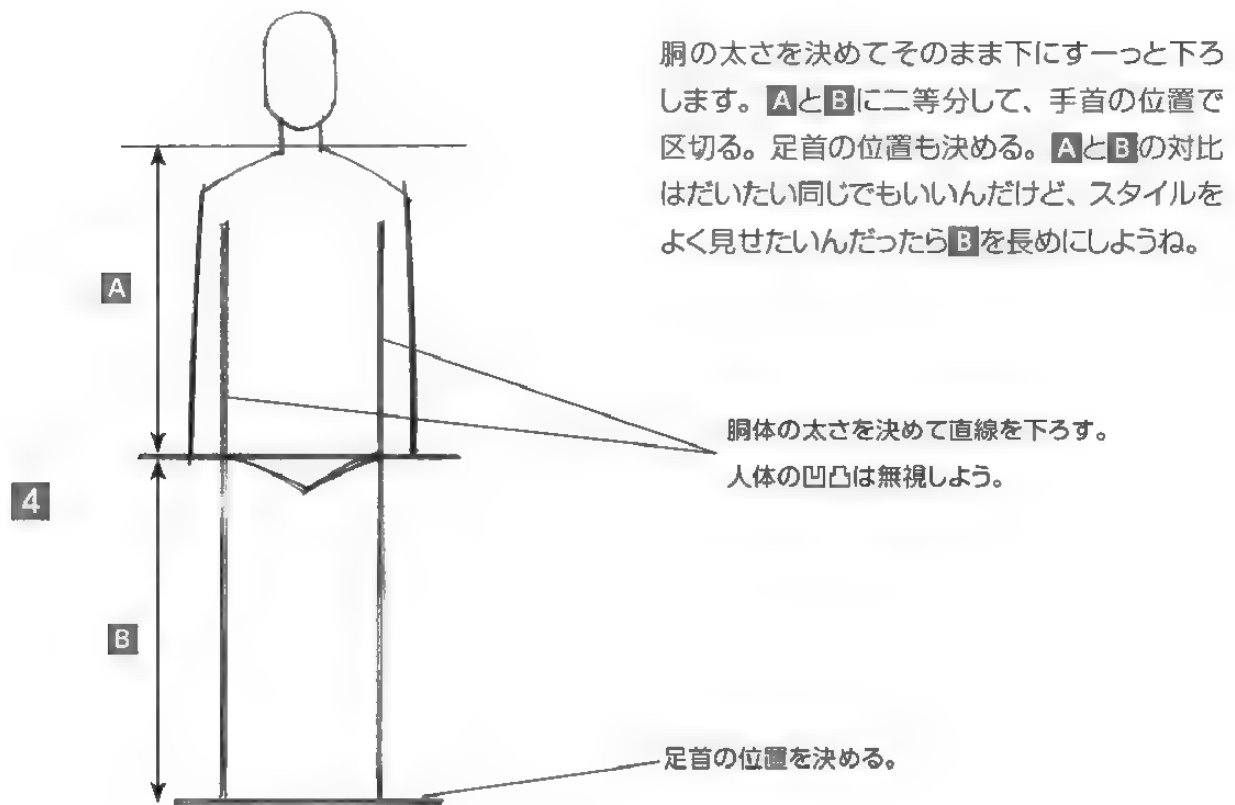
4

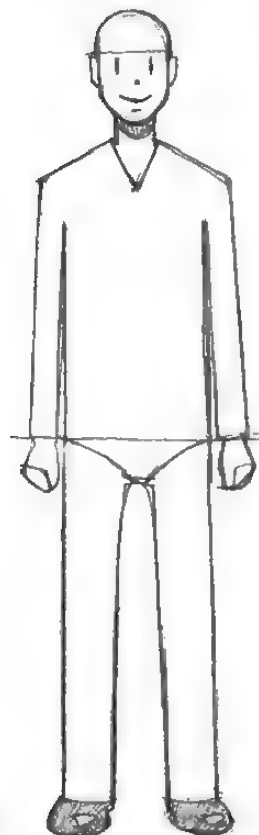
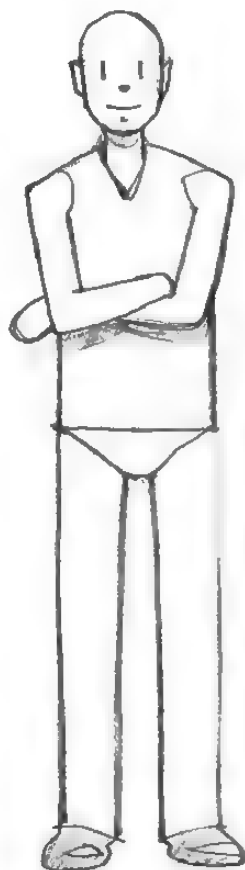
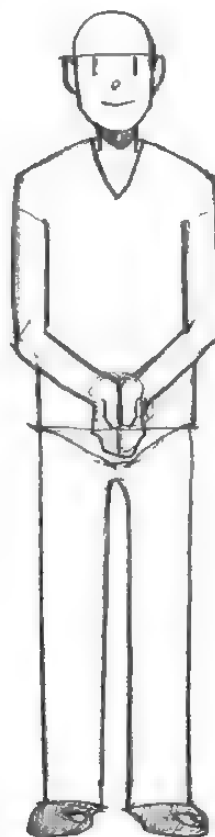
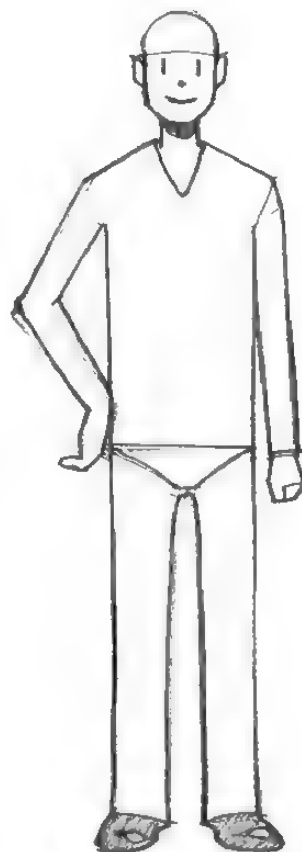
A

B

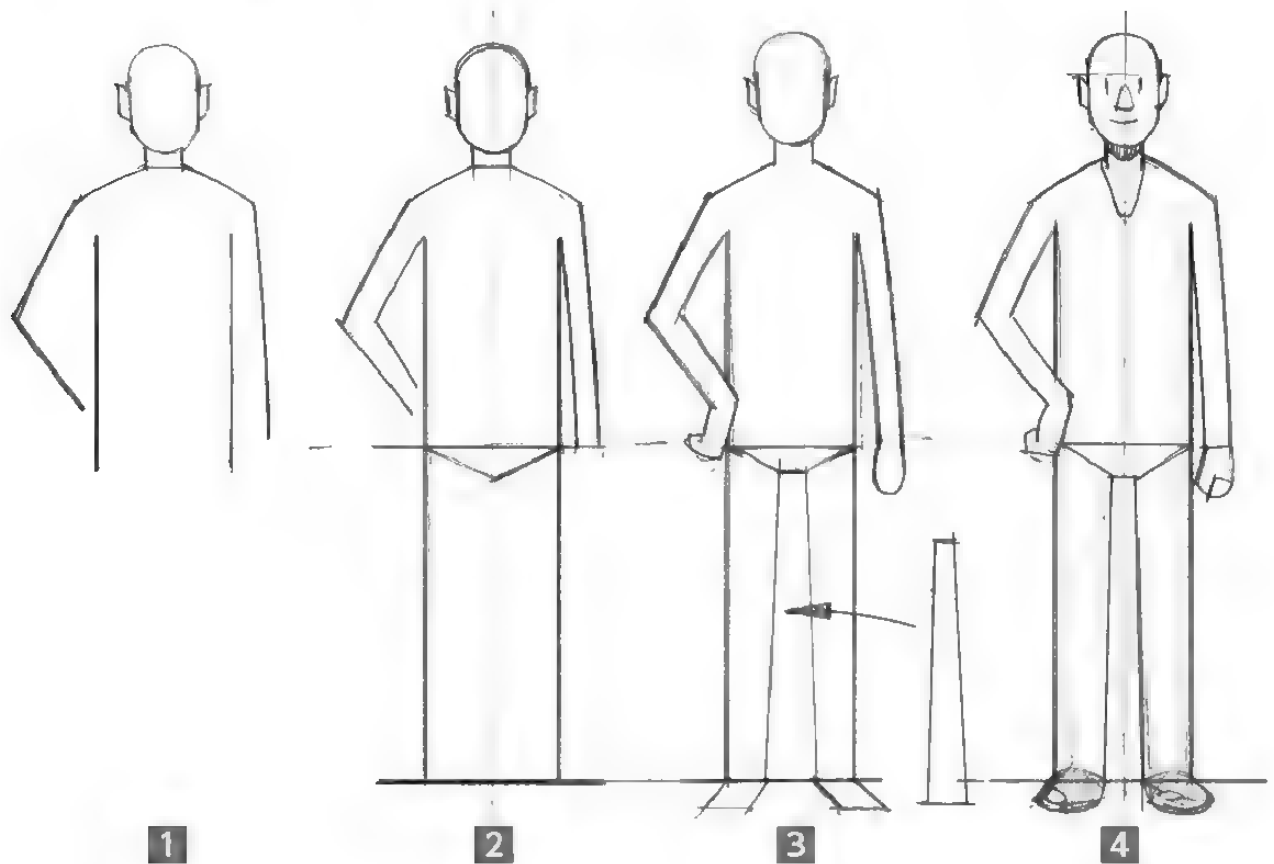
胴体の太さを決めて直線を下ろす。
人体の凹凸は無視しよう。

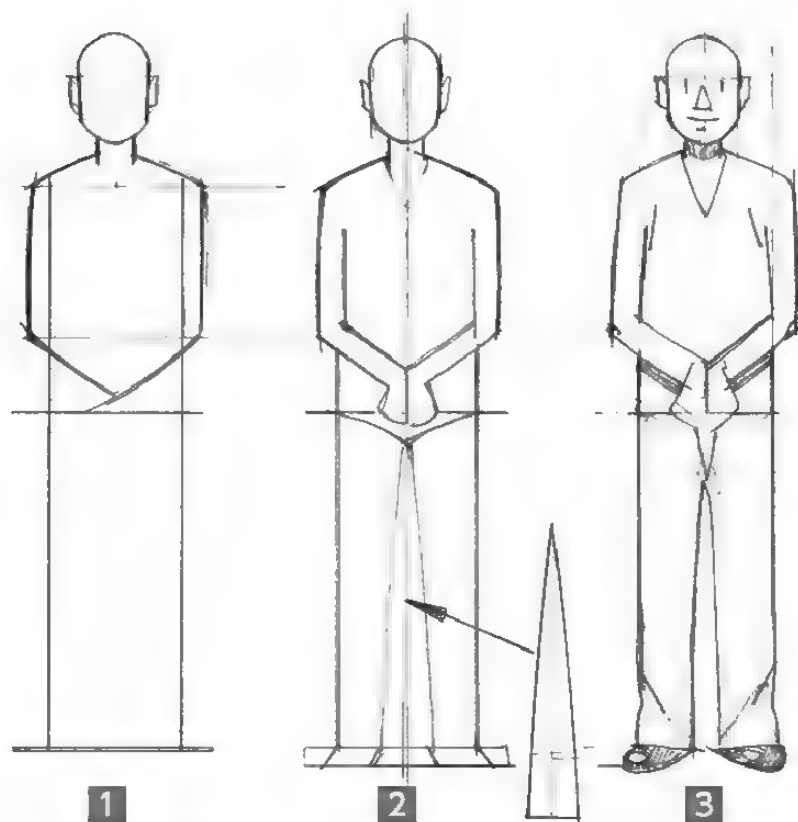
足首の位置を決める。

左下を見てね。
足を描こうと意識するからデッサンがぶれるんだ。そこに板をはめ込む発想をしよう。意外ときちんと描けるでしょ。

正面向きに手の動きをつける

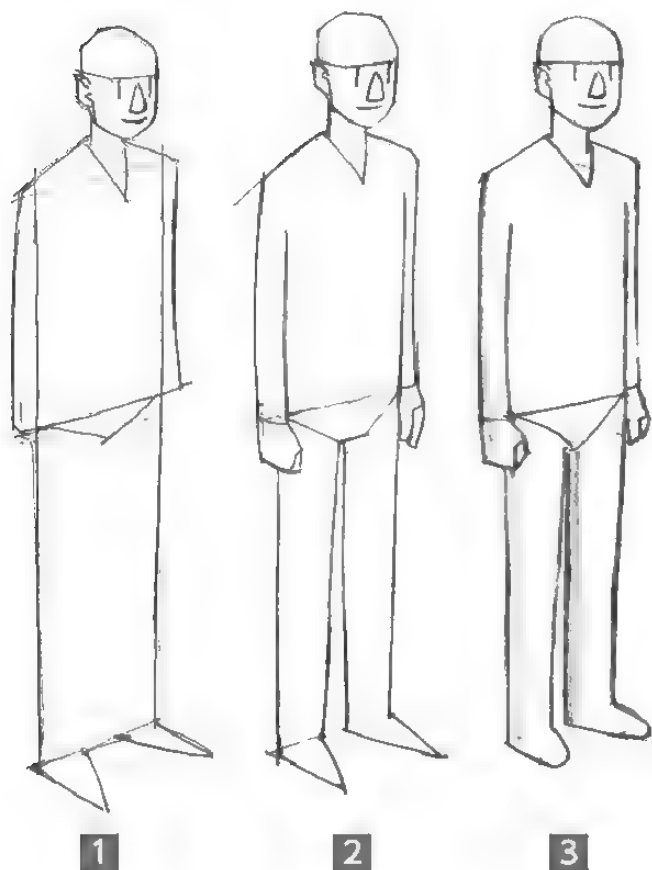
足太君でいろいろな立ちポーズを描いてみよう。
すべてをこの通りに描く必要はありません。
君の描きやすいようにアレンジしてもいいよね。
たえず頭の中でイメージして、脳の中を活性させよう。

ポーズA

ポーズB

ポーズD

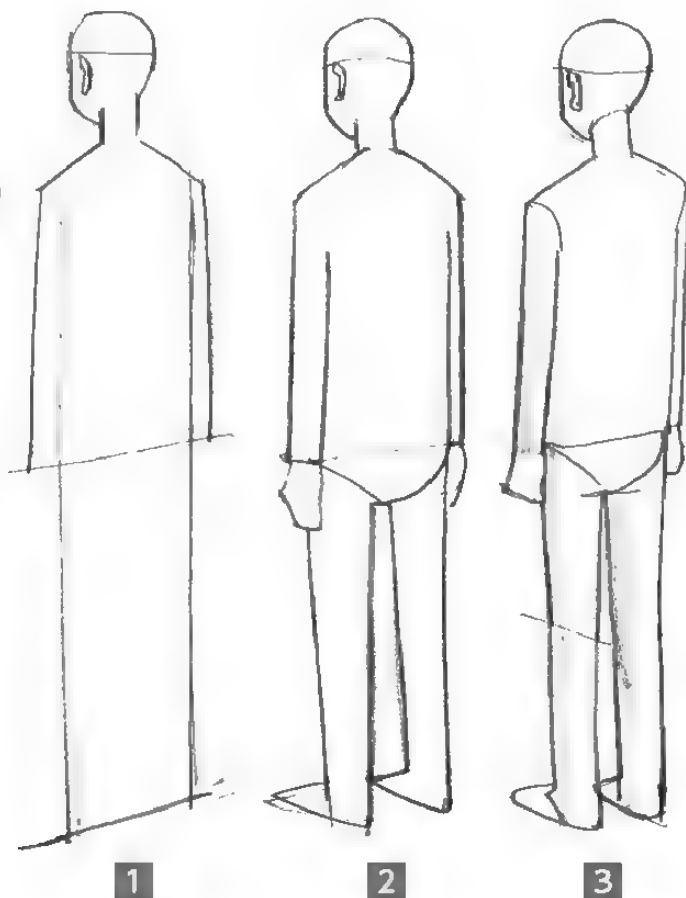
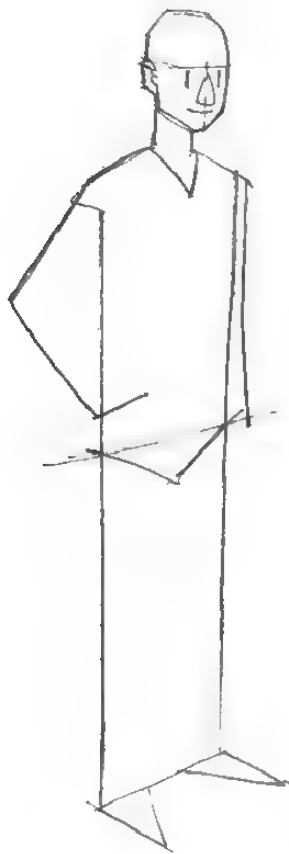
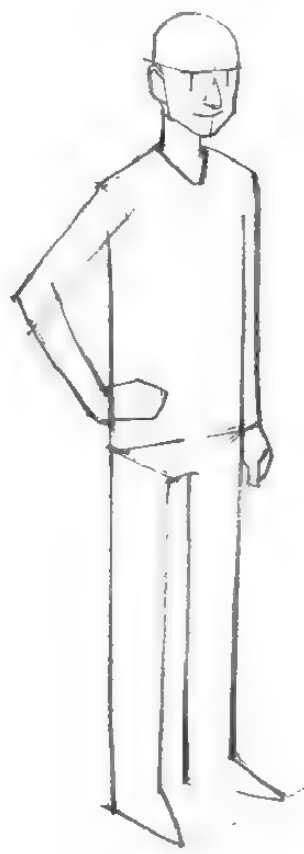
ポーズC

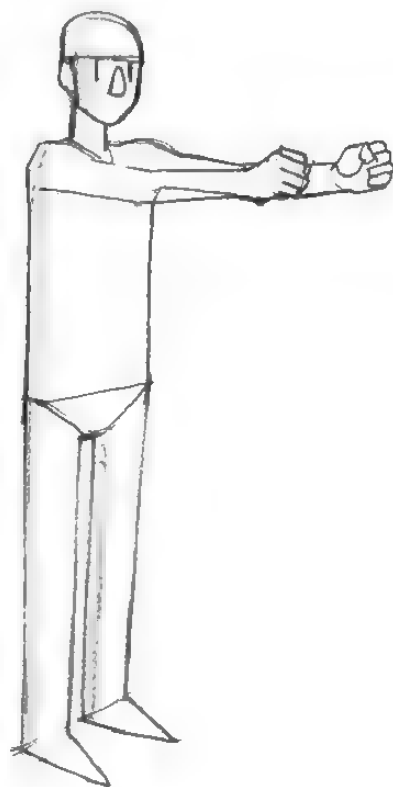
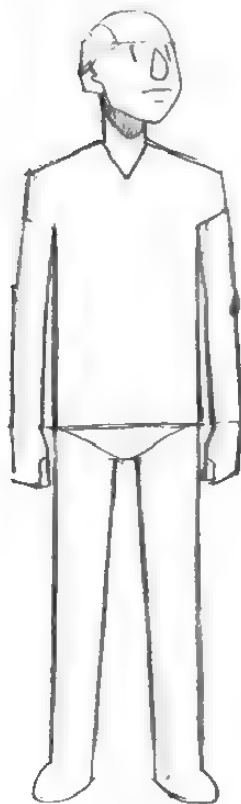
ポーズDを描く手順

ポーズCを描く手順

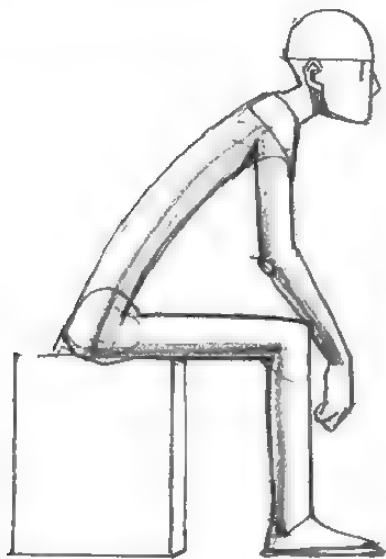
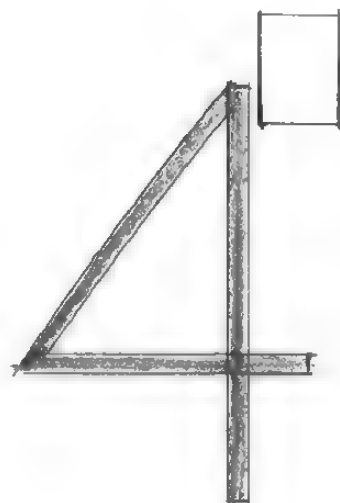
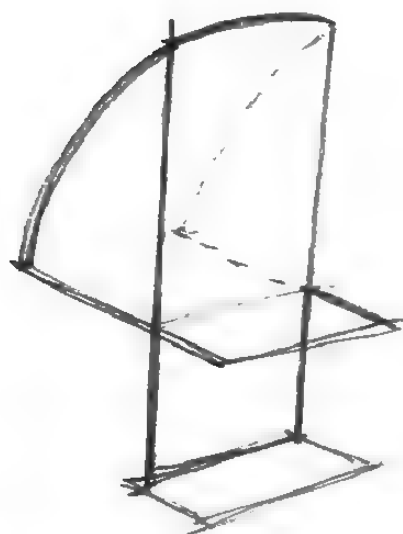
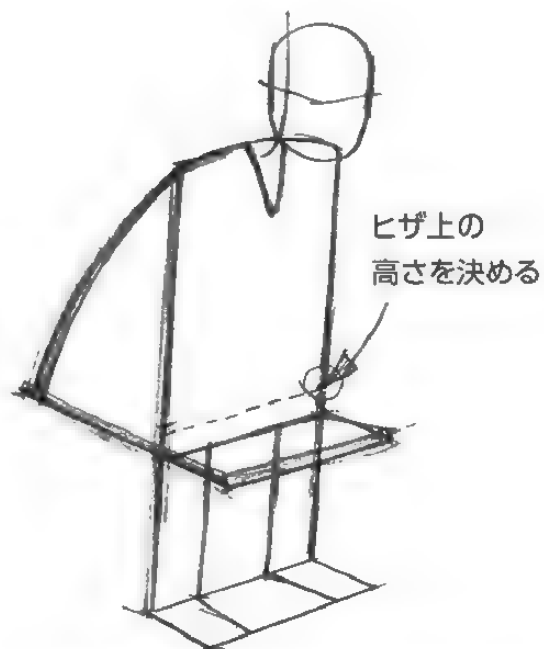
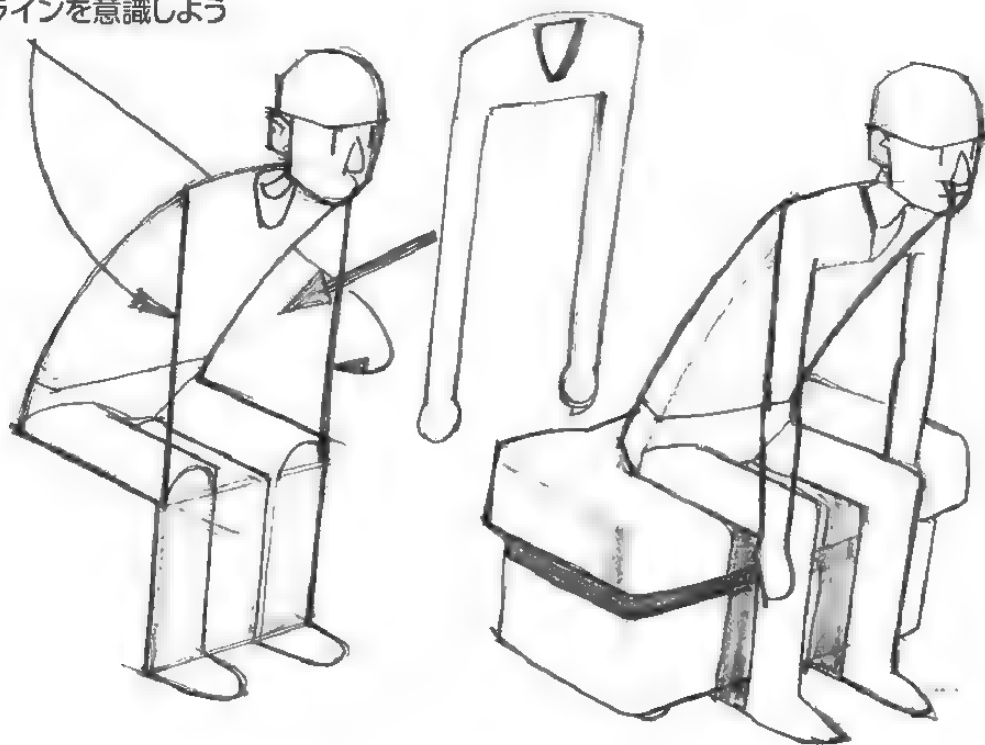
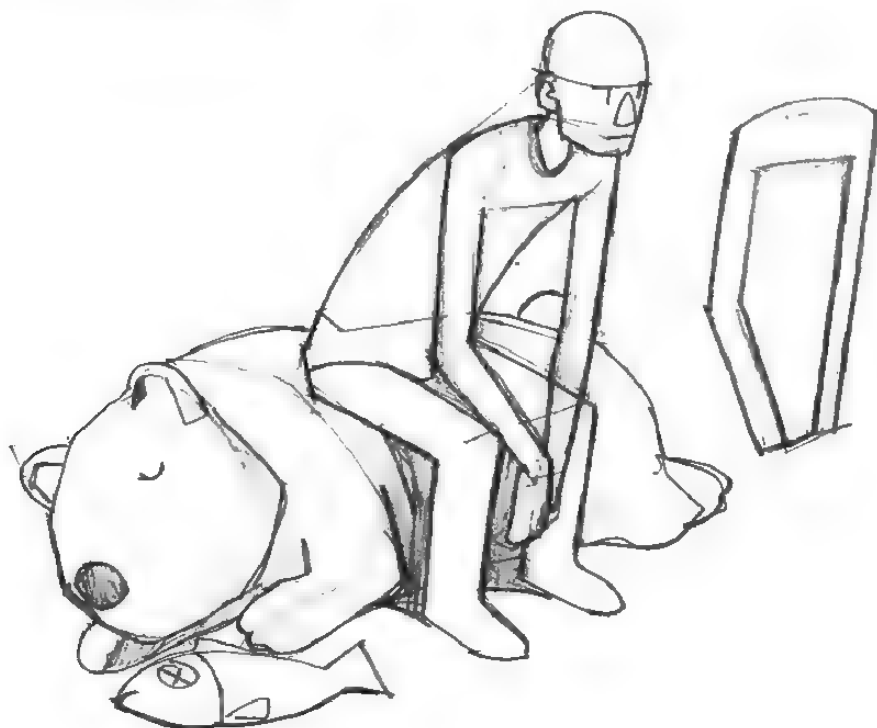
マンガなどを描くときは、大量に人物を描かなくてはいけないケースが必ずあるよね。一つ一つていねいに描いていては日が暮れてしまうよ。ここを参考にして簡単に描くための法則を知っておこうね。

足太くんの角度を変えて描こう

単純な人物のポーズや大量に描かなくてはいけない場合はできるだけ手抜きをしよう。
でも要所要所はしっかり押さえて描こうね。各パーツの長さは必須だよ。
角度が変わると混乱するよね。そんなときはゴム板君で対応しよう。
少しだけ胴に厚みを加えてあげればいいよ。見本をよく見て描き写してね。

1　2　3

ところで人体のデッサンの要は背骨だけれど、この描き方では背骨がないよね。背骨は描いて有効なときもあれば、わざわざ描く必要がないときもあるんだ。臨機応変に好きなように描こう。

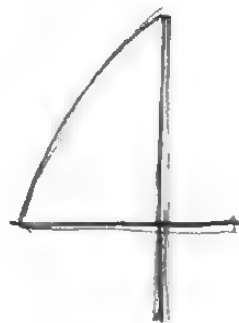
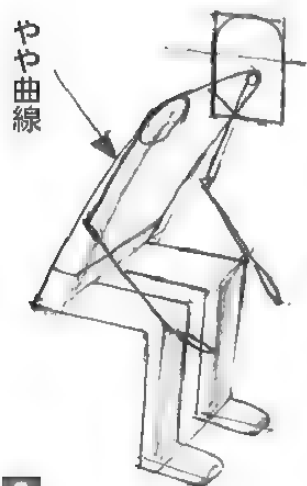
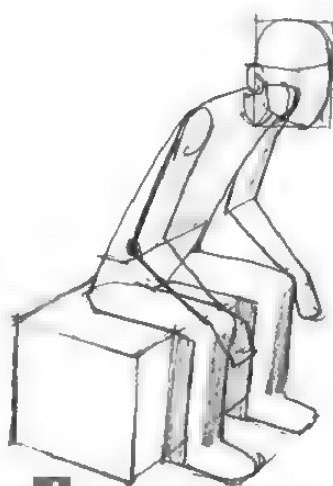
1　2　3

1

2

3

数字の「4」描き

前屈みになった人物を描くのってむずかしいよね、
でも面白い方法があるんだ。楽しんでね。

1 このポーズ何かに見えない?

2 そう、数字の4なんだよ。

3 数字の「4」を立体に起こしてみたよ。

4 頭をくっつけたら前屈みに座っている人の感じになってきたよね。ヒザ上の高さを描き入れよう。

5 数字の「4」の縦の部分に貼りつけるように腕をくっつけよう。でもこのままじゃ不自然だから、下の絵のように片腕を曲げたところに描き直して完成だよ。

数字の「4」描きをやってみよう

数字の「4」とぺらぺら君を合体させてみよう。
描き方とシステムは前ページと同じだよ。

1

2

1～2

顔を先に描いてからでもいいよ。背中を少し丸く、やや曲線で描きましょう。肩の位置をペラペラ君のように小さなマルで囲って描き入れよう。

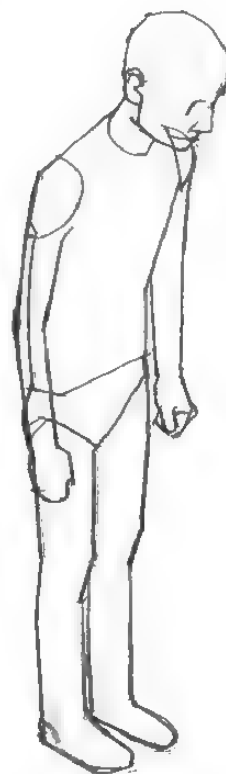
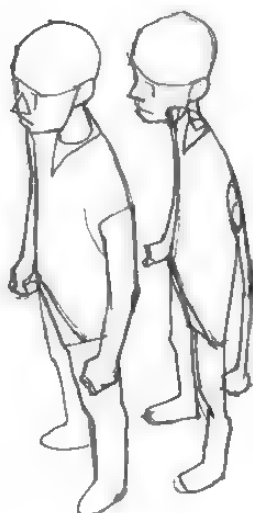
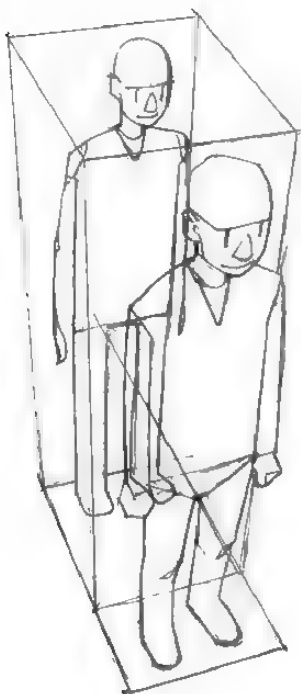
3　4

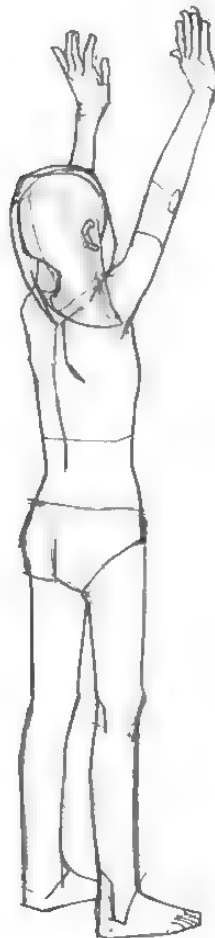
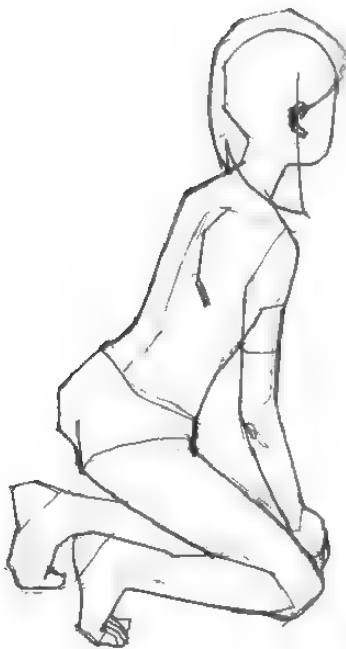
3～5

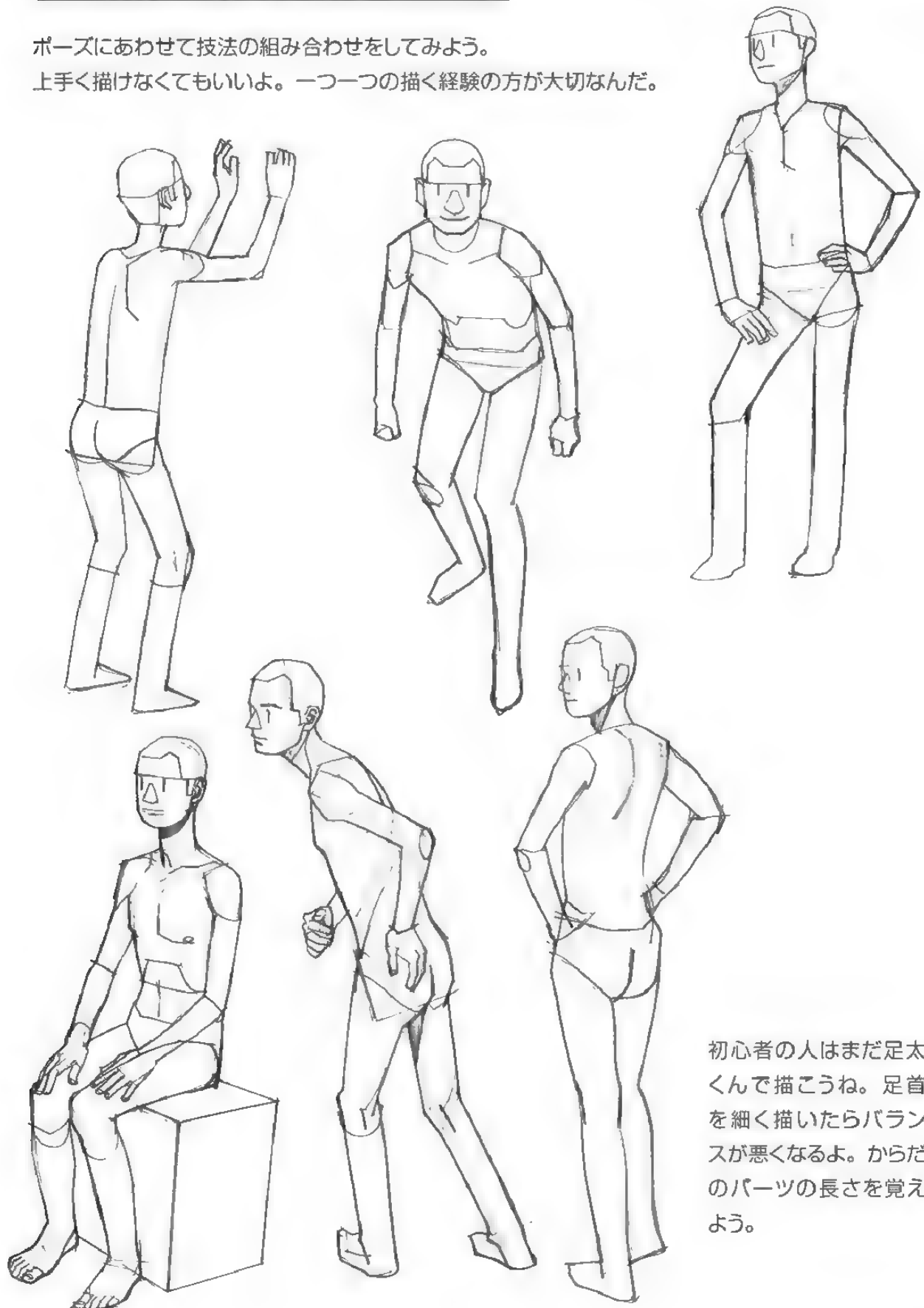
背中に厚みをくわえてゴム板君も使います。足は平面的でも構わないのでそれらしく描いてみよう。「らしくみせる」という技術を大事にして行こう。

5

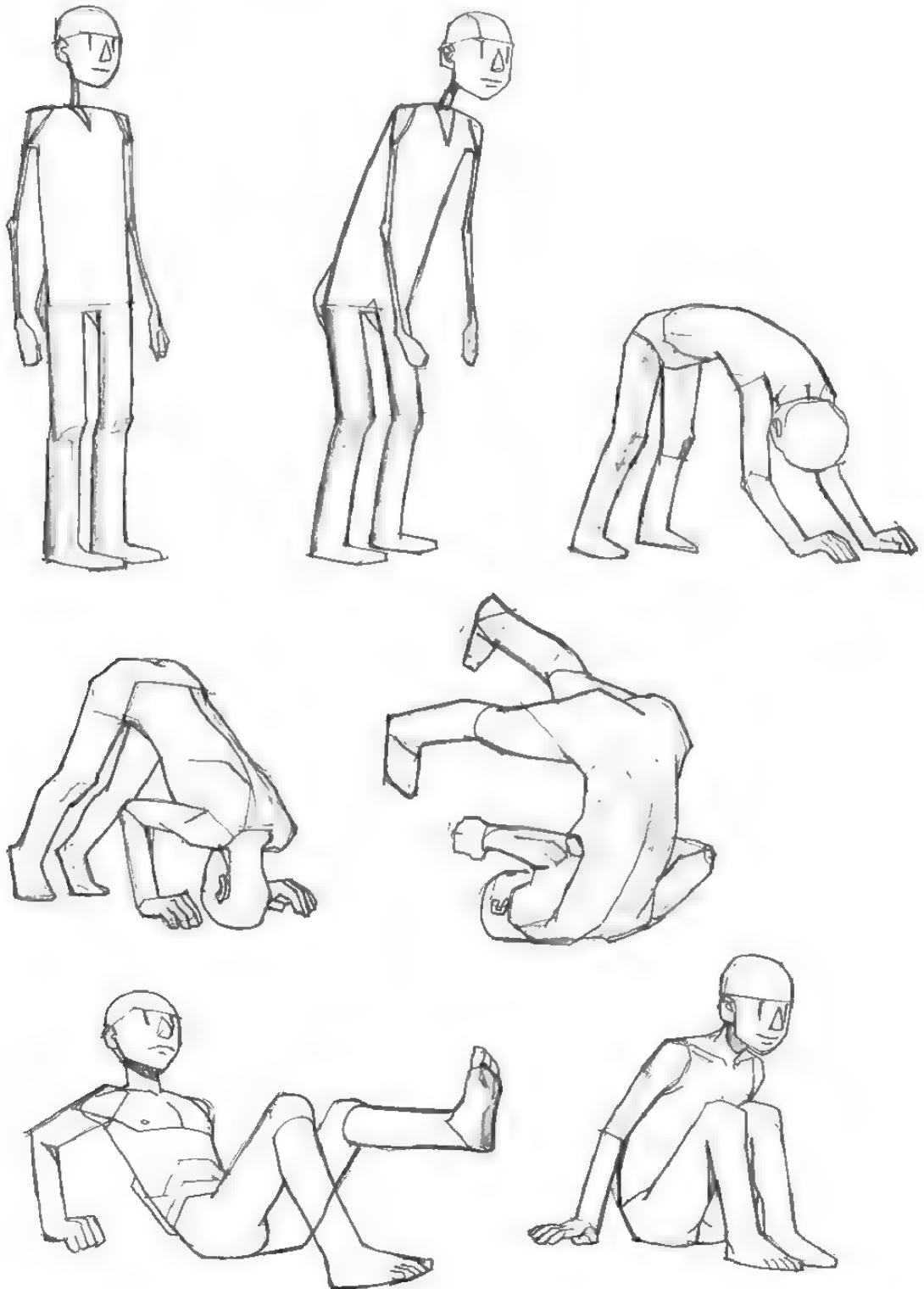
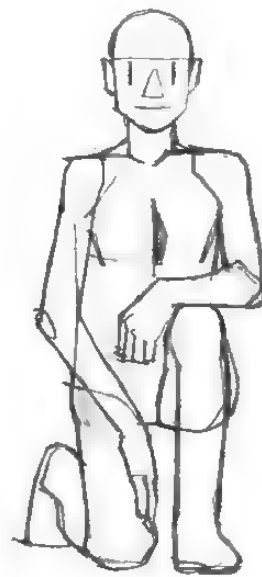
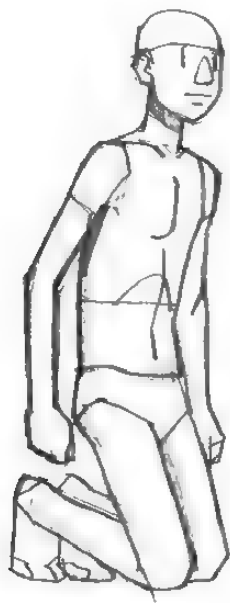
3 いろいろな足太君

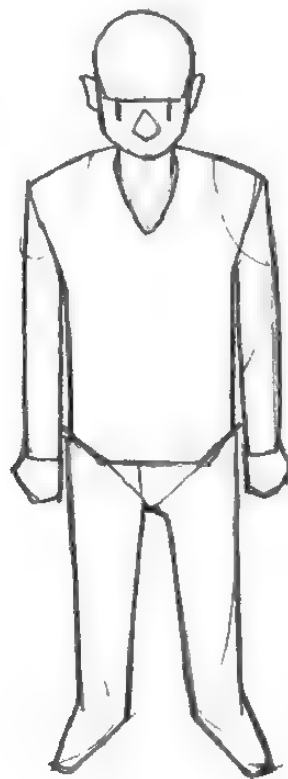
ここからはいろいろな足太君を描いて行きましょう。
ペラペラ君やゴム板君もつかって描いてみましょう。
もちろん手首足首は少し太めで描いてね。

女性も足太君で

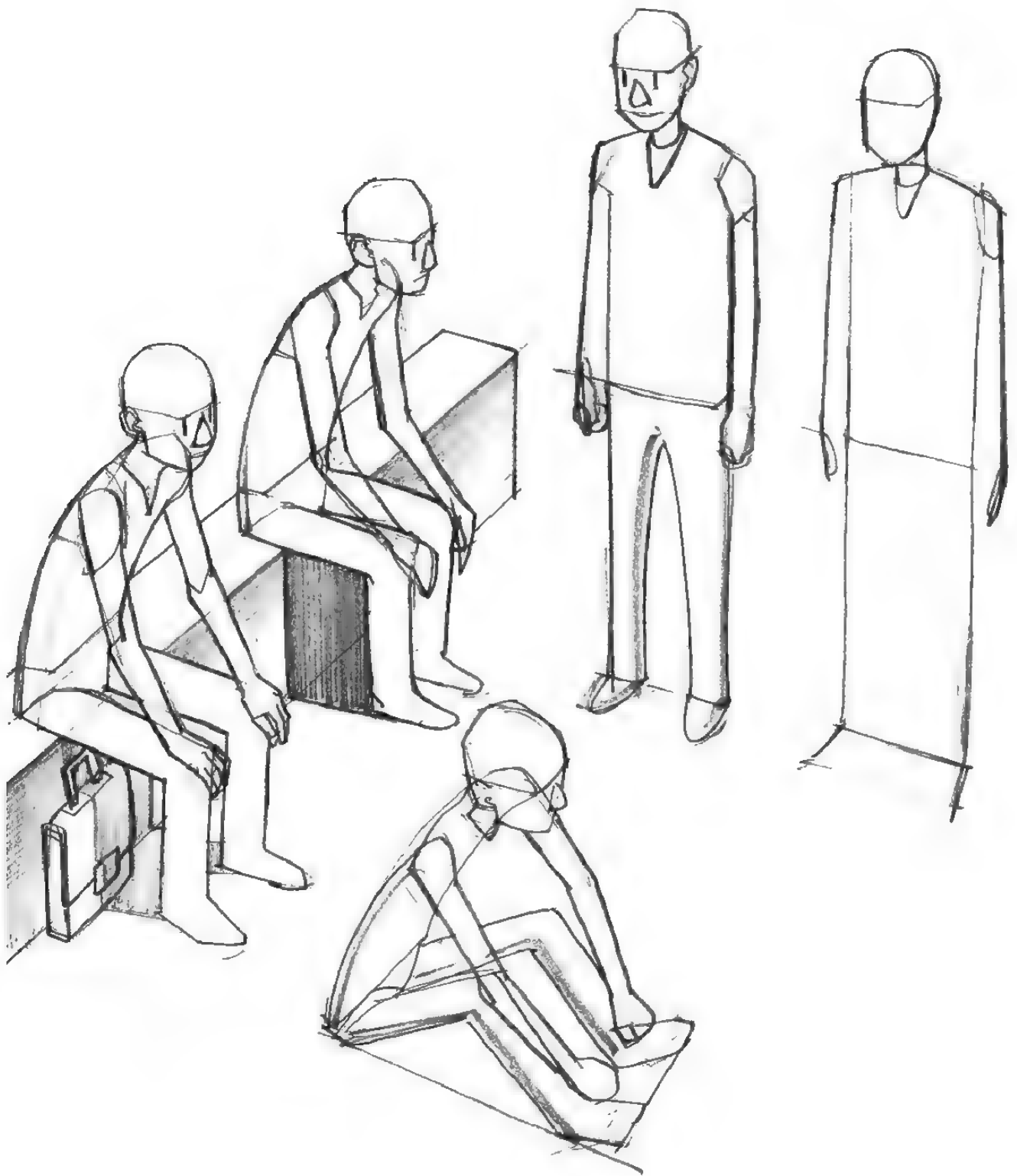
女性も、複雑なカーブなどは無視して描くことから始めよう。しっかり描けるようになるよ。

ポーズに合わせて描こう

ポーズにあわせて技法の組み合わせをしてみよう。
上手く描けなくてもいいよ。一つ一つの描く経験の方が大切なんだ。

初心者の人はまだ足太くんで描こうね。足首を細く描いたらバランスが悪くなるよ。からだのパーツの長さを覚えよう。

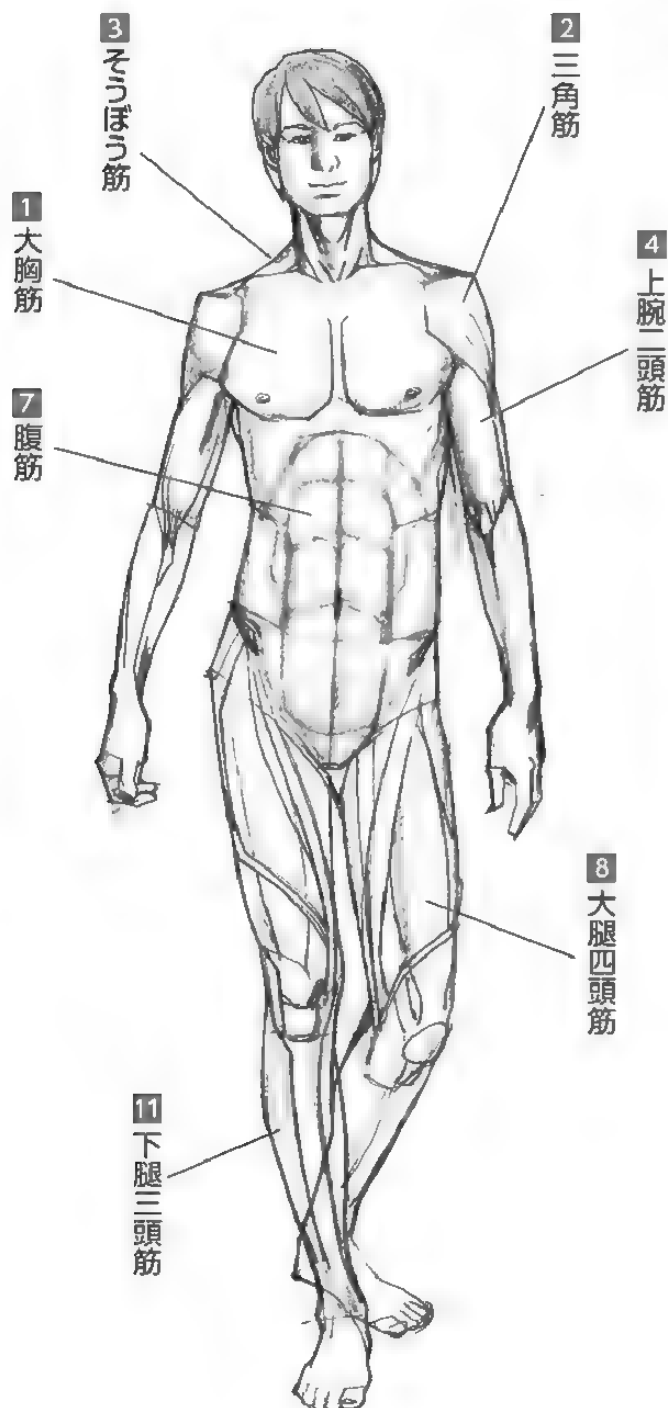
連続の動きを描こう

連動する人物を描こう。足太くんタッチで描いてもいいし自由に描いてみようね。
前転しているところを見てこりゃあだめだって思わないでね。
胴の部分をペラペラ君に置きかえてみよう。

フカンで描こう

足太君を上から見たところを描いてみよう。体のパーツのバランスが違ってくるよね。

いろんな方法で描こうね

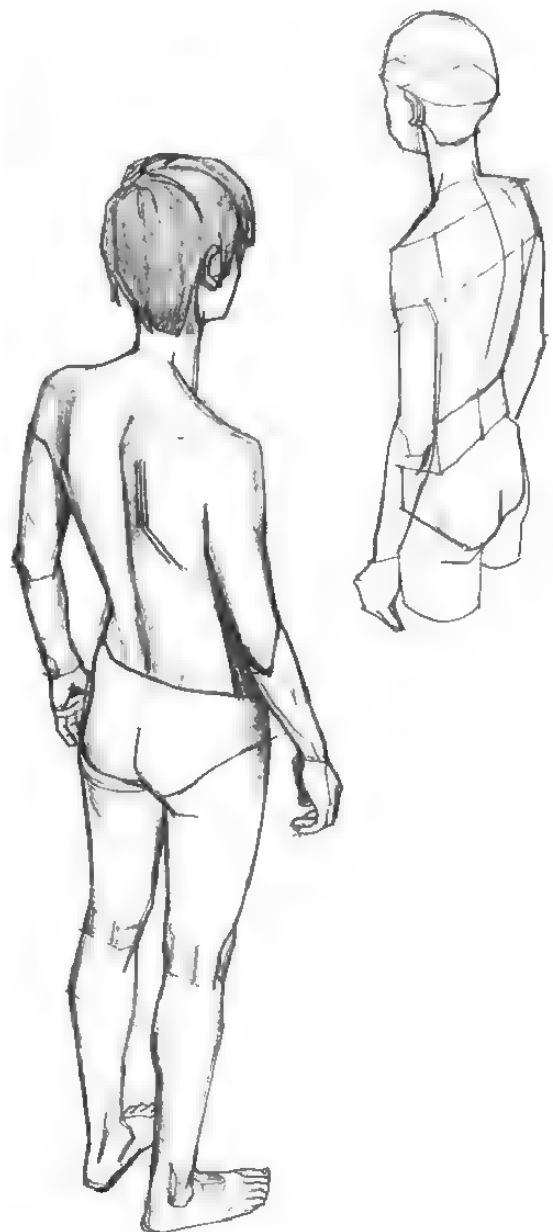
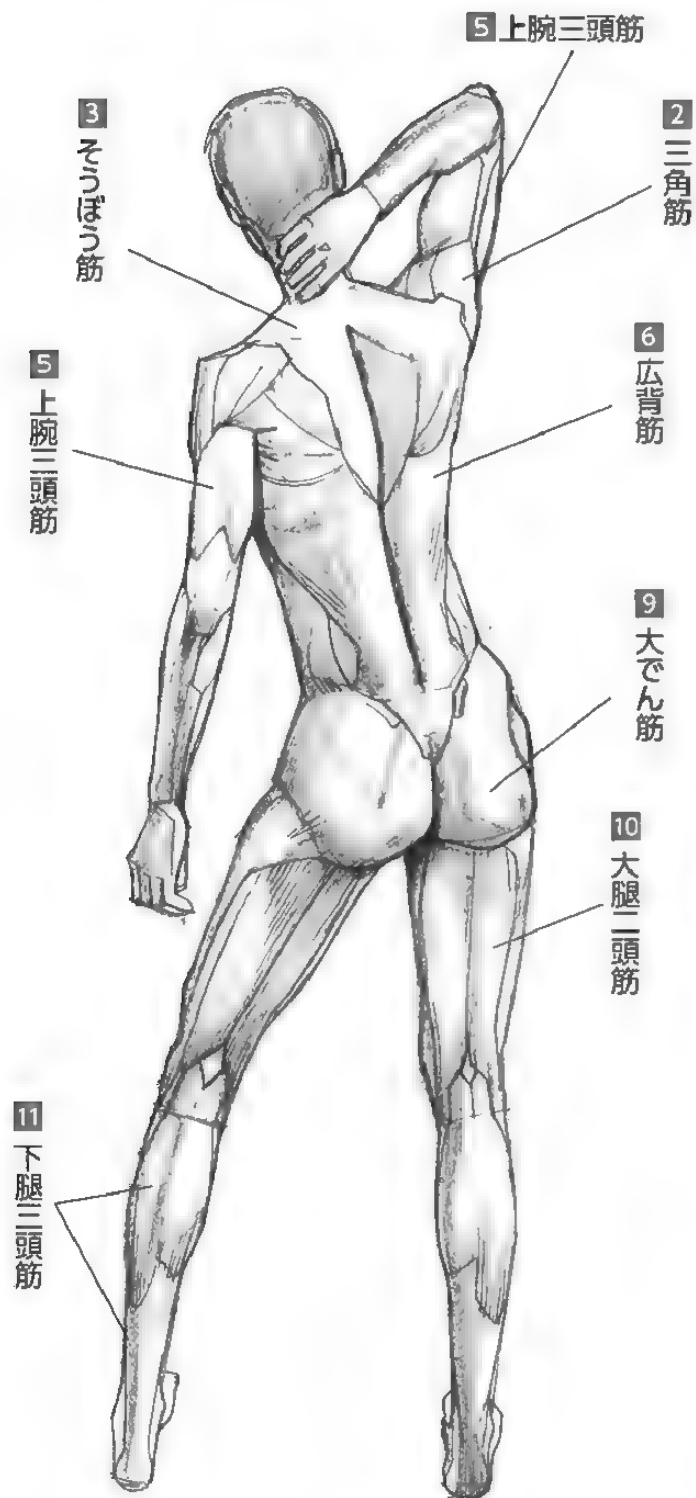
ペラペラ君や足太君をつかって複数の人物を描いてみよう。
いろいろ技法を使おう。数字の「4」とかもあったよね。

全身の筋肉について

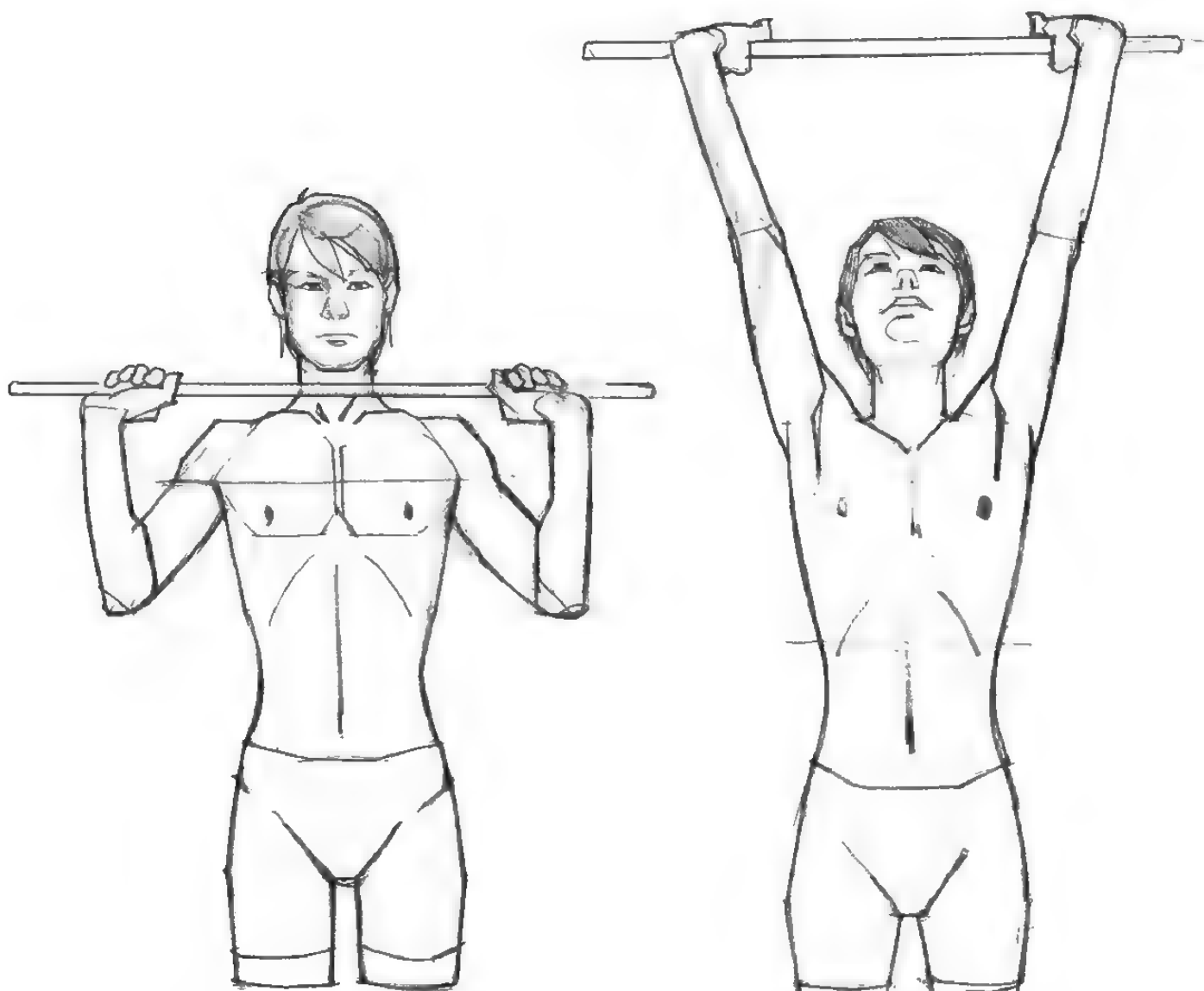
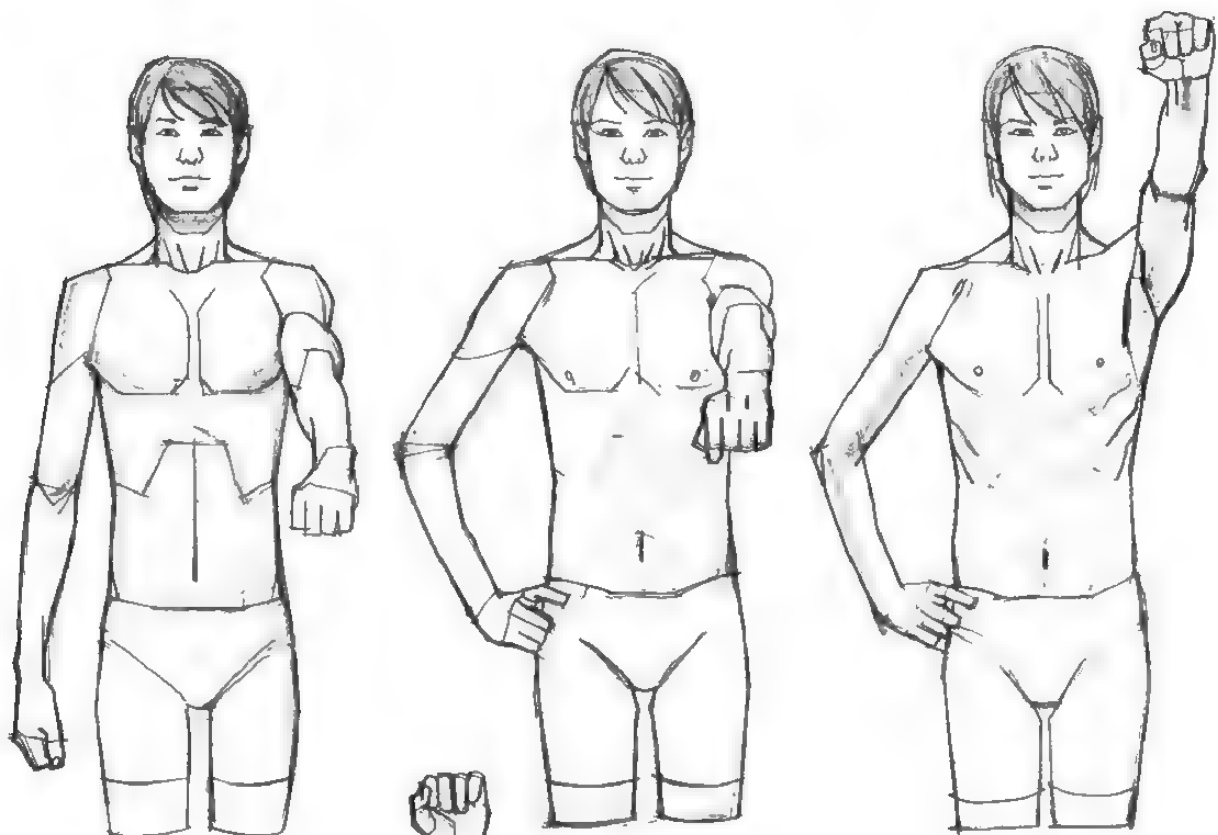
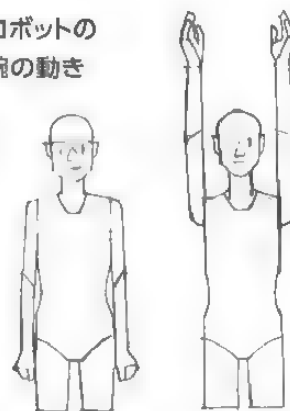
主な筋肉だけ覚えよう

人の体を動かしているのは、細かくいうと600以上もある筋肉です。その中で人を描くときに意識しておいた方がよいのは、11コの筋肉です。

1 大胸筋(胸板)
2 三角筋(肩)
3 そうぼう筋
4 上腕二頭筋(ちからこぶ)
5 上腕三頭筋
6 広背筋(背中の筋肉)
7 腹筋
8 大腿四頭筋
9 大でん筋
10 大腿二頭筋(ハムストリングス)
11 下腿三頭筋

筋肉の名前より形をイメージして覚えておこうね。一つ一つの形を暗記しておくとマンガの局部アップなどで非常に役に立つんだ。

手ごわいそうぼう筋

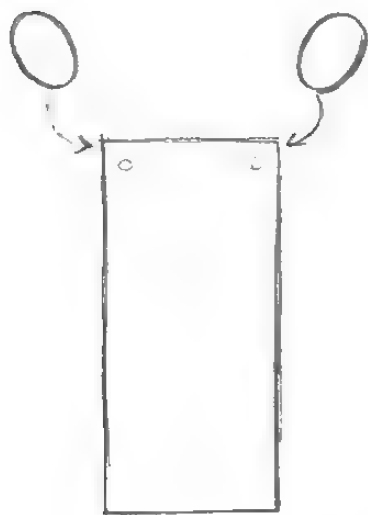
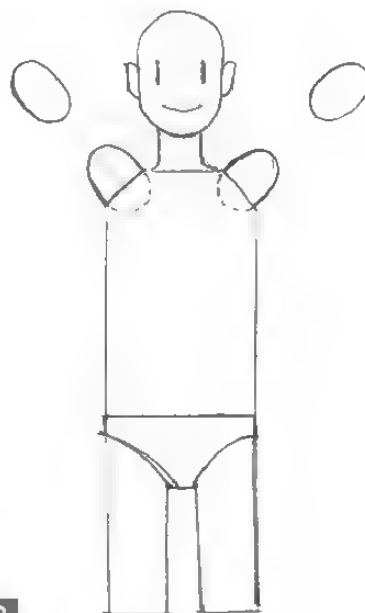
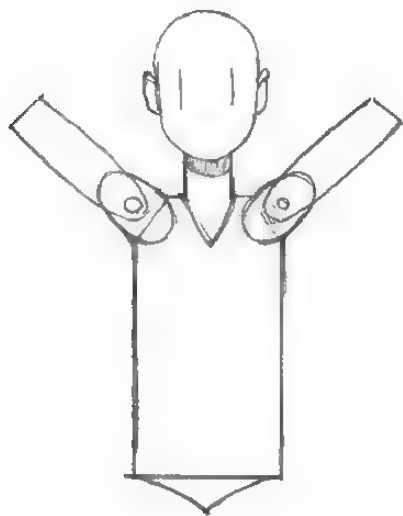
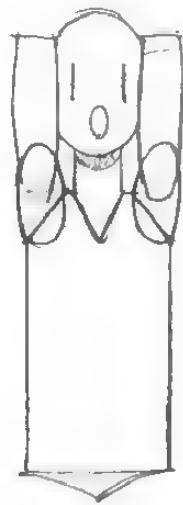
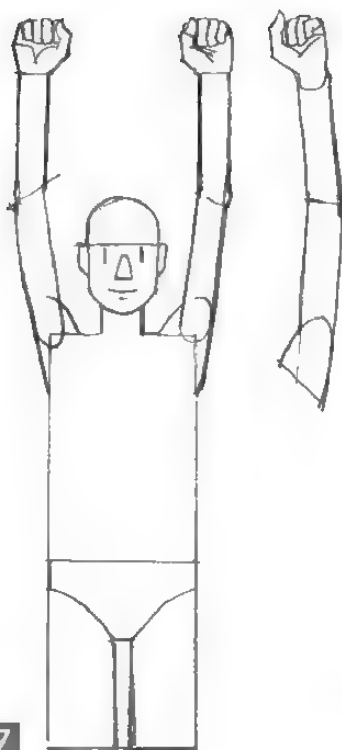
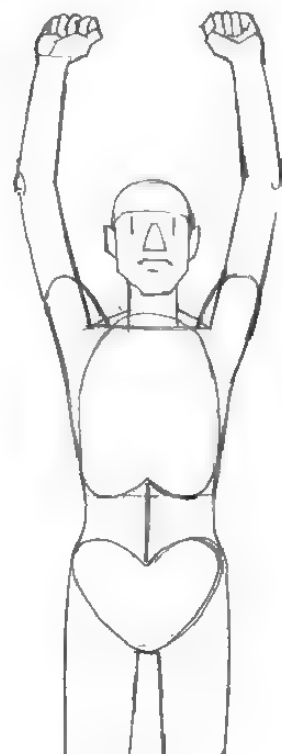
人物を背中側から描くときに描き手を悩ます筋肉があります。それは首から肩、背中上部にかぶさるようにくっついているそうぼう筋です。これから長いつき合いになるので形をよく見て覚えておきましょう。

腕を上げたときの肩の表情

腕を上げた状態を描くとき、してしまいがちな誤りがロボットのように腕だけを上げた感じになってしまうことなんだ。人とロボットの肩は随分違っているよ。人間は腕をあげると肩の筋肉がそうぼう筋に向かってめり込みます。まずそれを確認するために洗面所に行こう。上半身裸になって鏡に向かって腕を上下させてみよう。ロボットのように腕だけが回転しているわけではなく、肩(三角筋)の筋肉が腕とそうぼう筋に絡み合ってめり込む感じがわかるよね。必ず自分のからだで確認しようね。これとっても大切な作業なんだ。

片手だけ上げたら、左右の筋肉の動きなどがよくわかるでしょ。自信のある人はラフに描き写してみよう。描き方はこの後に説明するけど君だったらどこからどうやって描くかな？ 攻略してみよう。どうやったら簡単に描けるか想像することが大切だよ。

1 タマゴで肩を理解

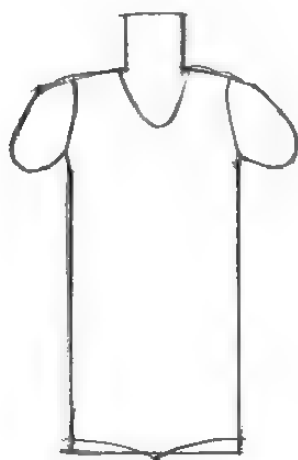
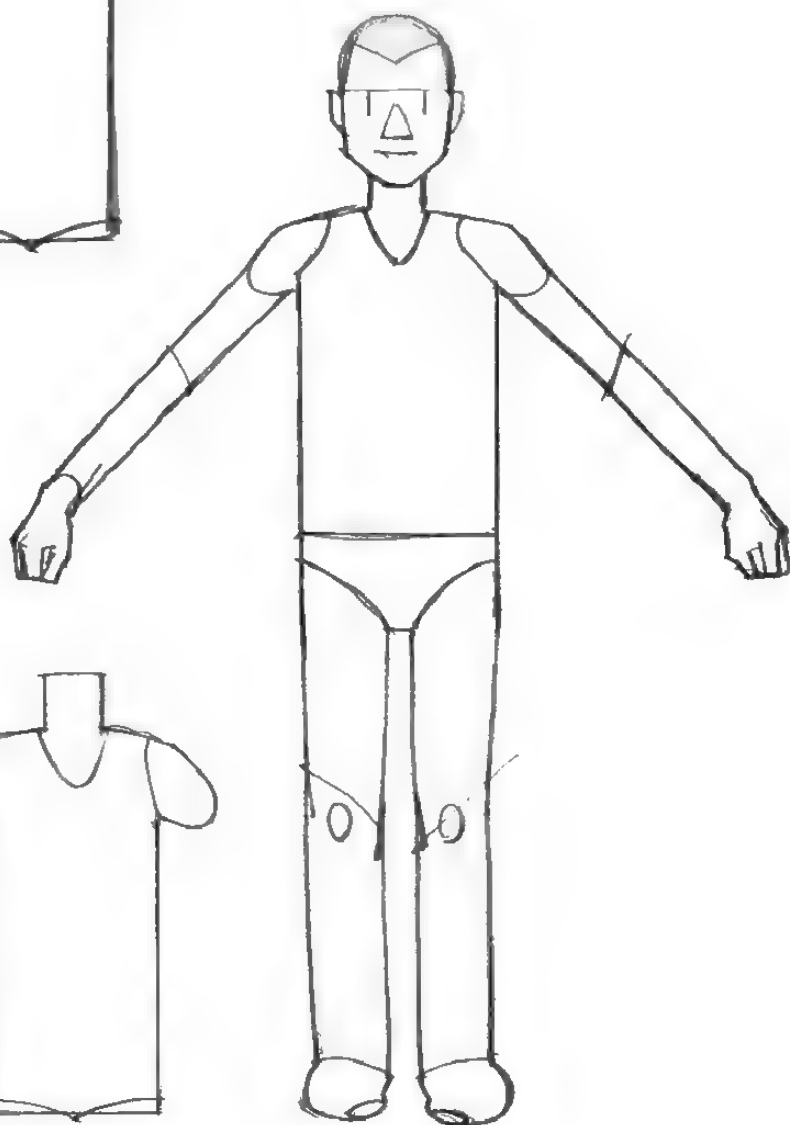
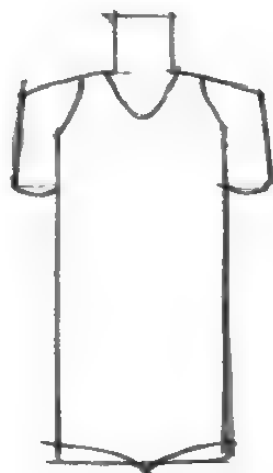
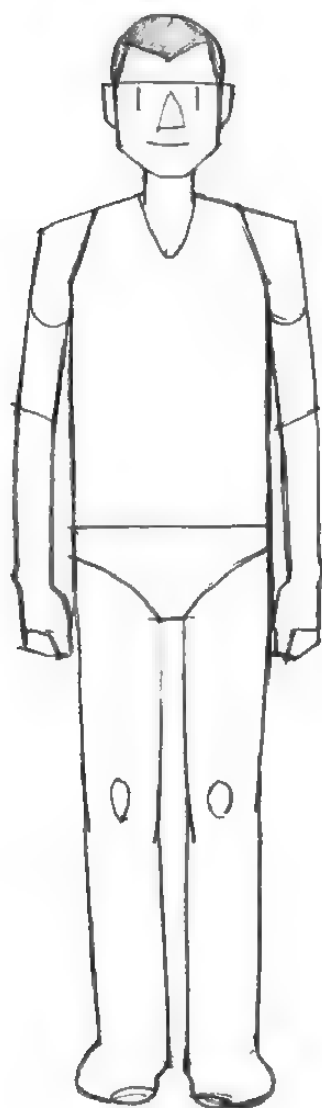
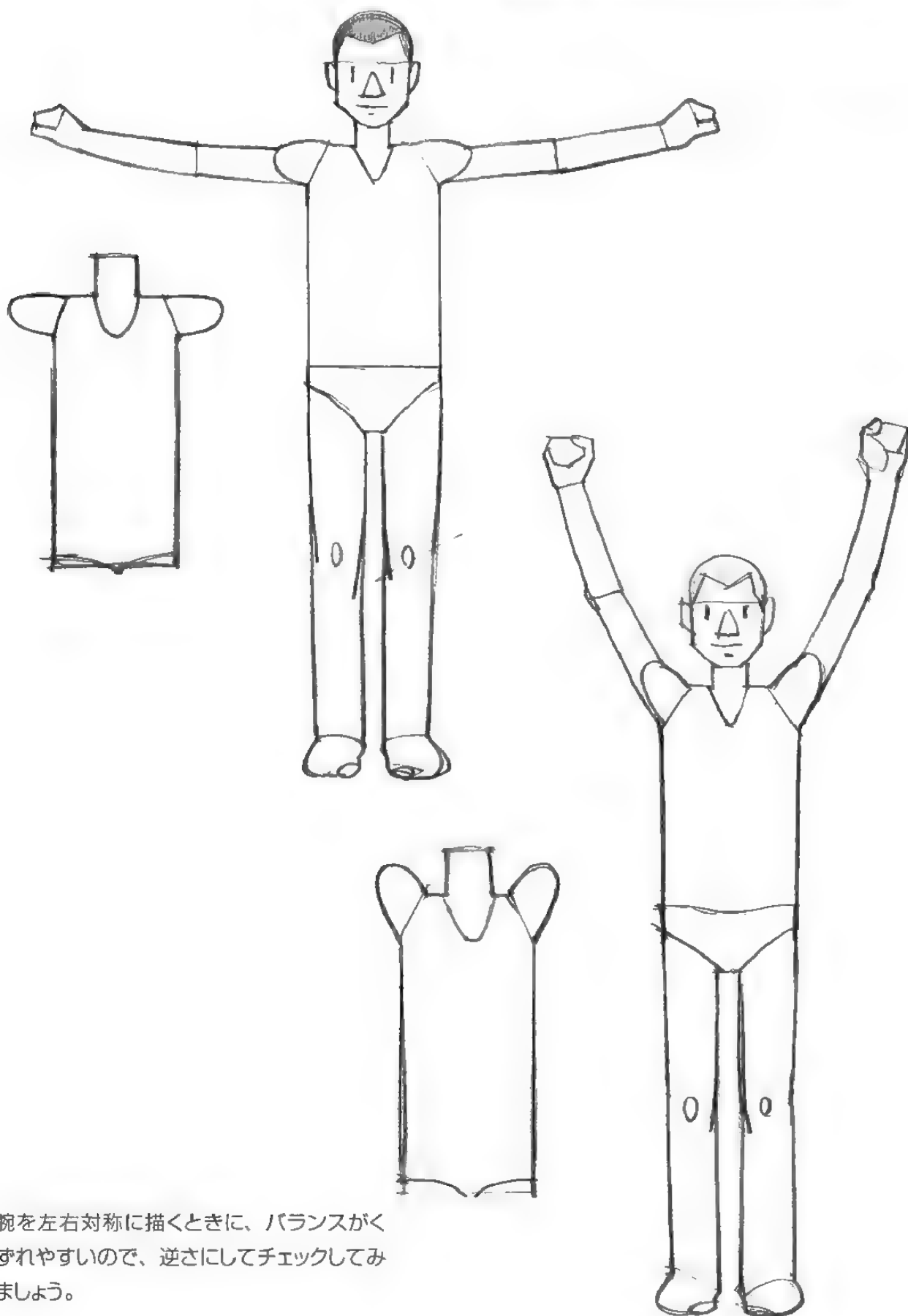
前のページでいったように、人の肩の動きはおもちゃのロボットとは違い、腕を上げたときにめり込むようになります。ここからは、それがよくわかるようにタマゴで説明します。まずは、タマゴを二つ描いてみよう。だ円形って意外と難しいでしょ。きれいなだ円が描けるまで練習してみてね。

ペラペラ君の胴体にタマゴをつける

ペラペラ君の胴体の長方形にタマゴをくっつけます。長方形の角にタマゴがめり込んでいるでしょ。タマゴの向きがそのまま腕の方向になるよ。

タマゴの向きを変化させることで、上腕の方向を調節することができます。

タマゴの肩に上腕をつけたら、さらに先まで描いてみよう。余力のある人は、ハート描きでさらに人らしくしてみましょう。

2 肩タマゴと腕の向き

正面図から描こう

ペラペラ君の胴体の長方形にタマゴをくっつけます。長方形の角にタマゴがめり込んでいるでしょ。タマゴの向きがそのまま腕の方向になります。

腕を左右対称に描くときに、バランスがくずれやすいので、逆さにしてチェックしてみましょう。

肩にはタマゴを描く習慣を

これからみんなにぜひ習慣づけてほしいのは、必ず肩をタマゴ（だ円）で囲むということ。そうすることで、肩の位置がはっきりして、作画がとても安定する効果があるよ。そして、その肩のだ円を腕の方向に向けるように描いてほしいんだ。

肩タマゴで描こう1

では、描き写してみましょう。顔と首、肩のラインを決めたら、肩タマゴを腕が向かう方向に描く。少し難しいけど、やってみようね。

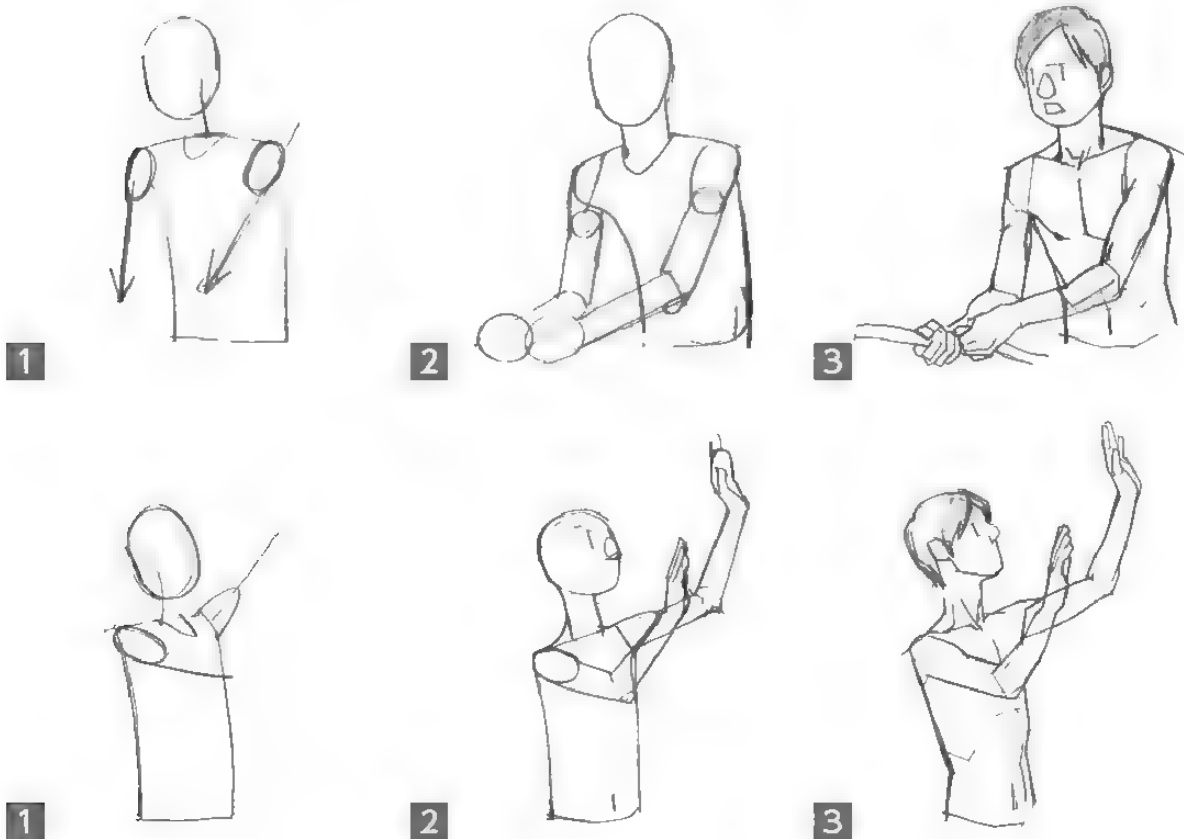
1

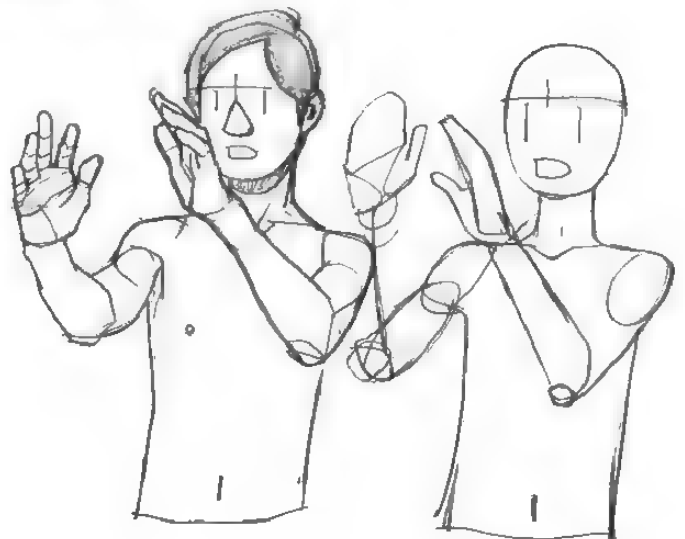
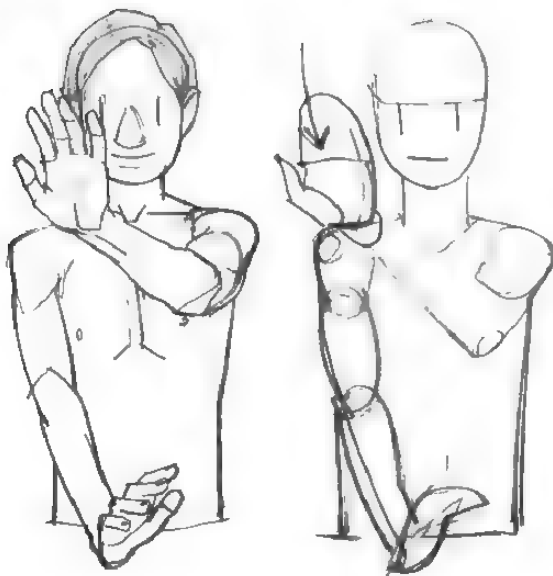
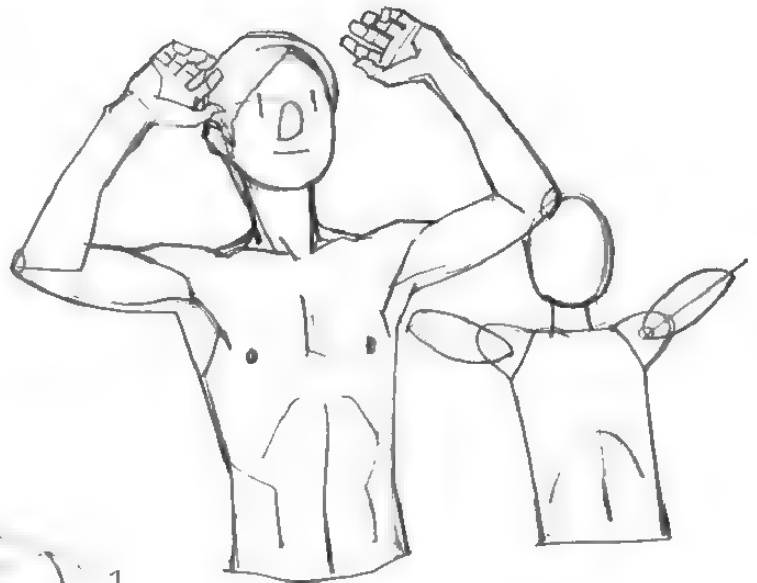
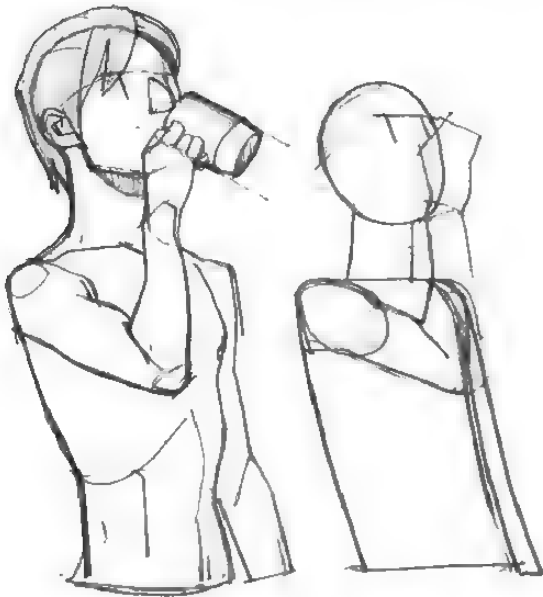
2

3

1

2

3

肩タマゴで描こう2

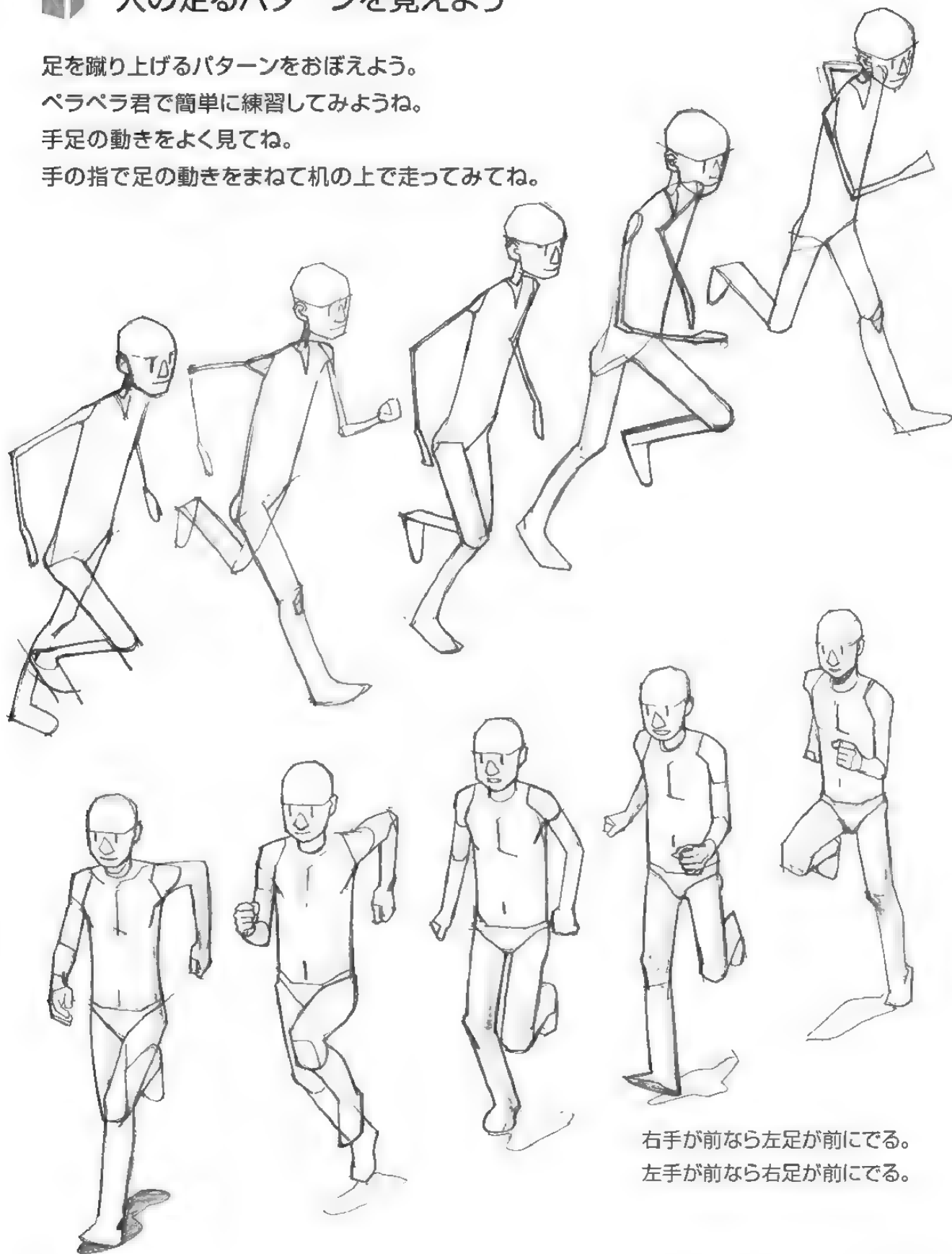
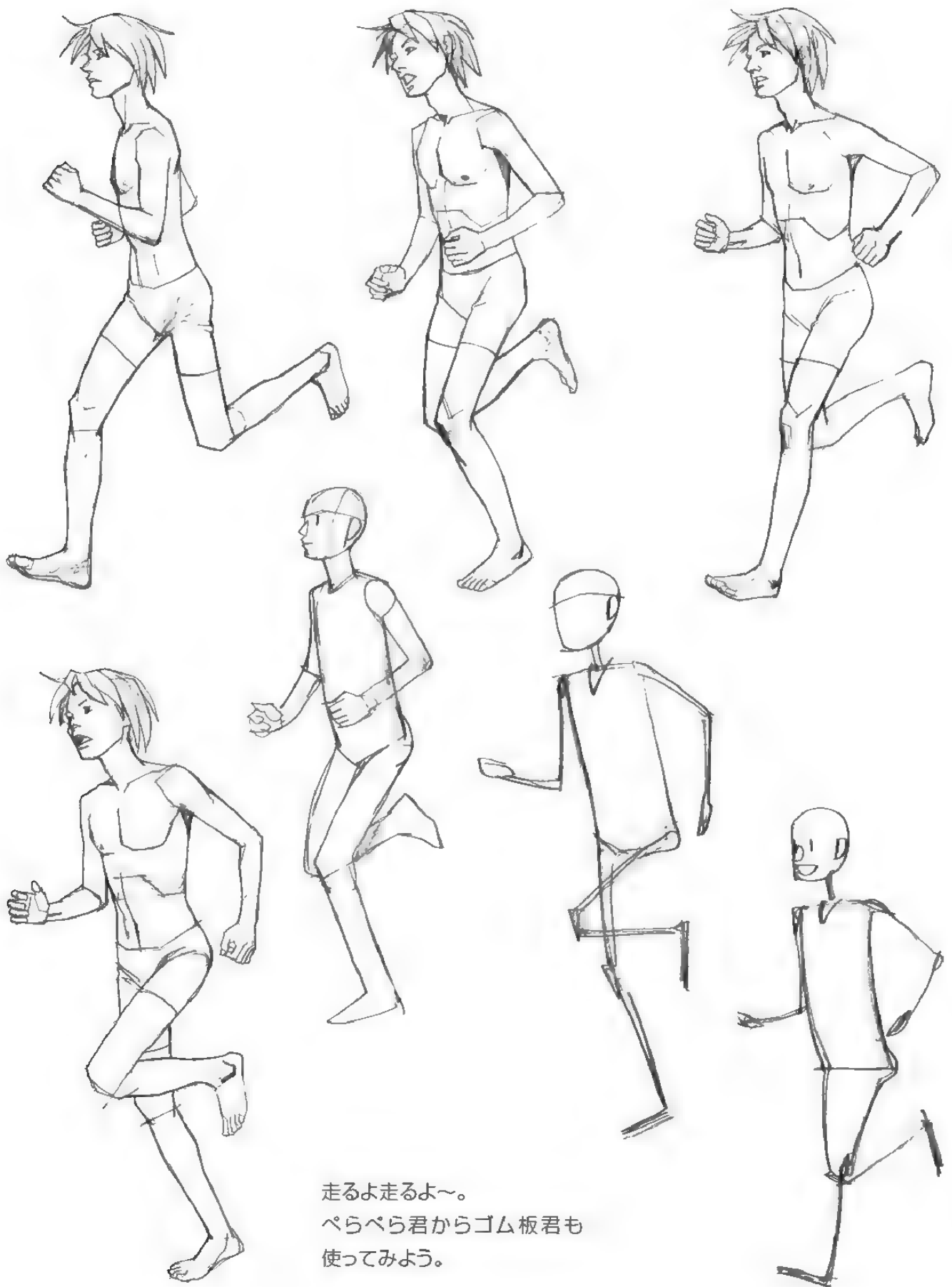
人の腕は、いろいろな角度に上がったり下がったりと忙しいパーツ。肩のタマゴを利用して練習してみよう。

走る人を描こう

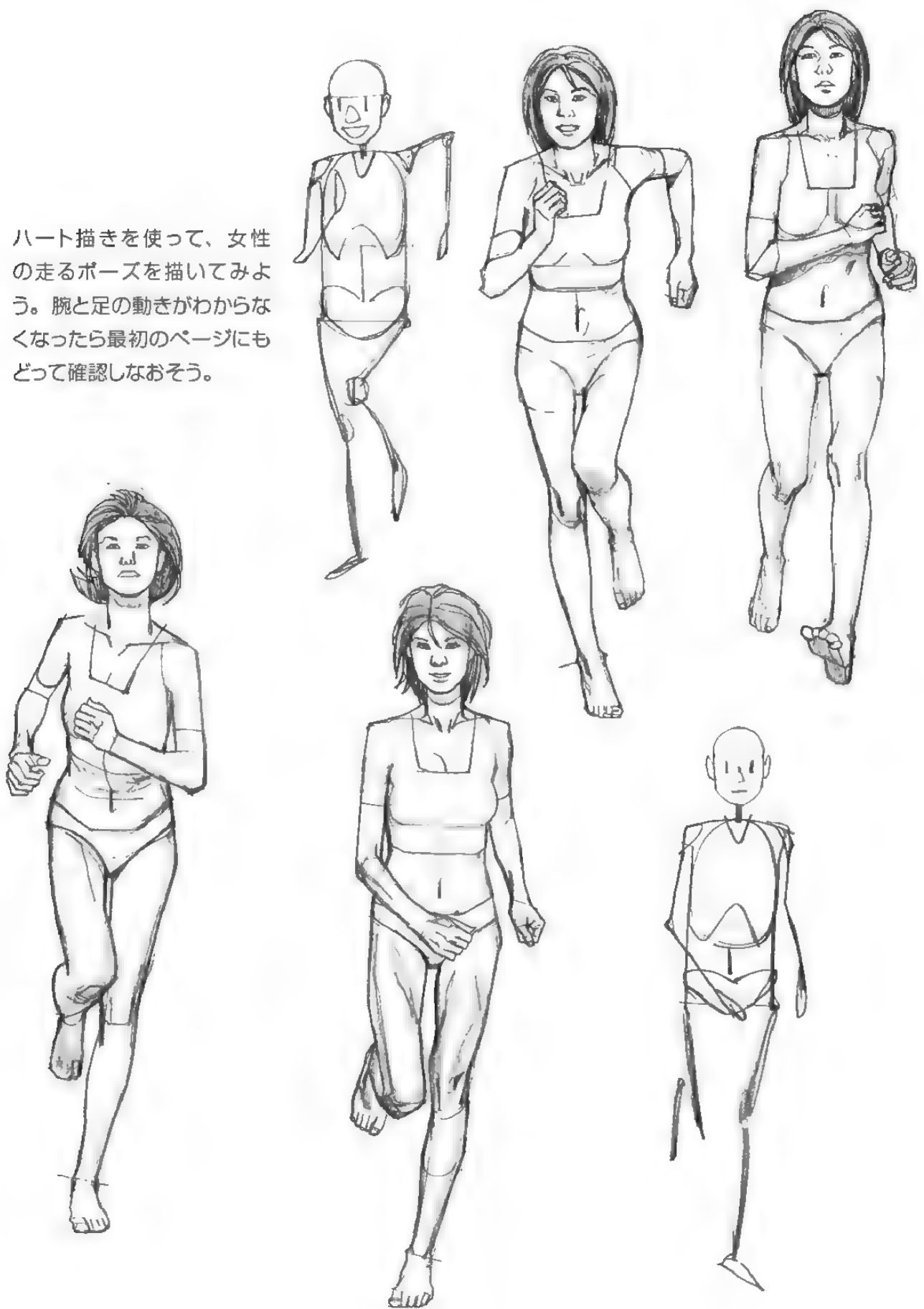
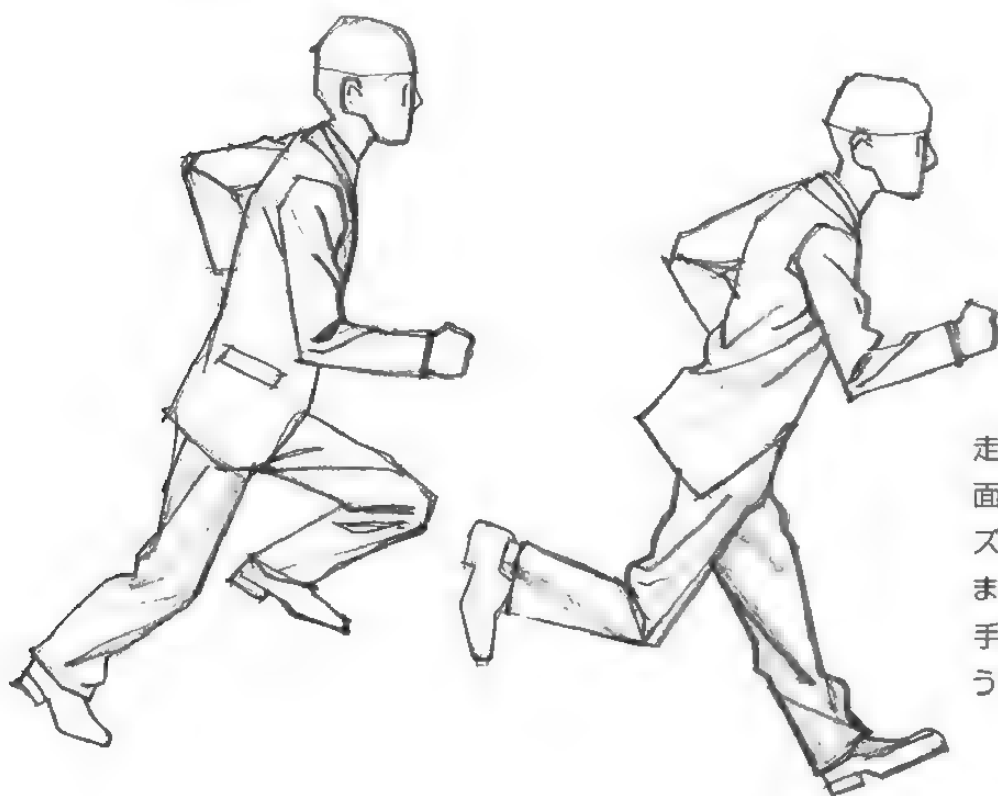
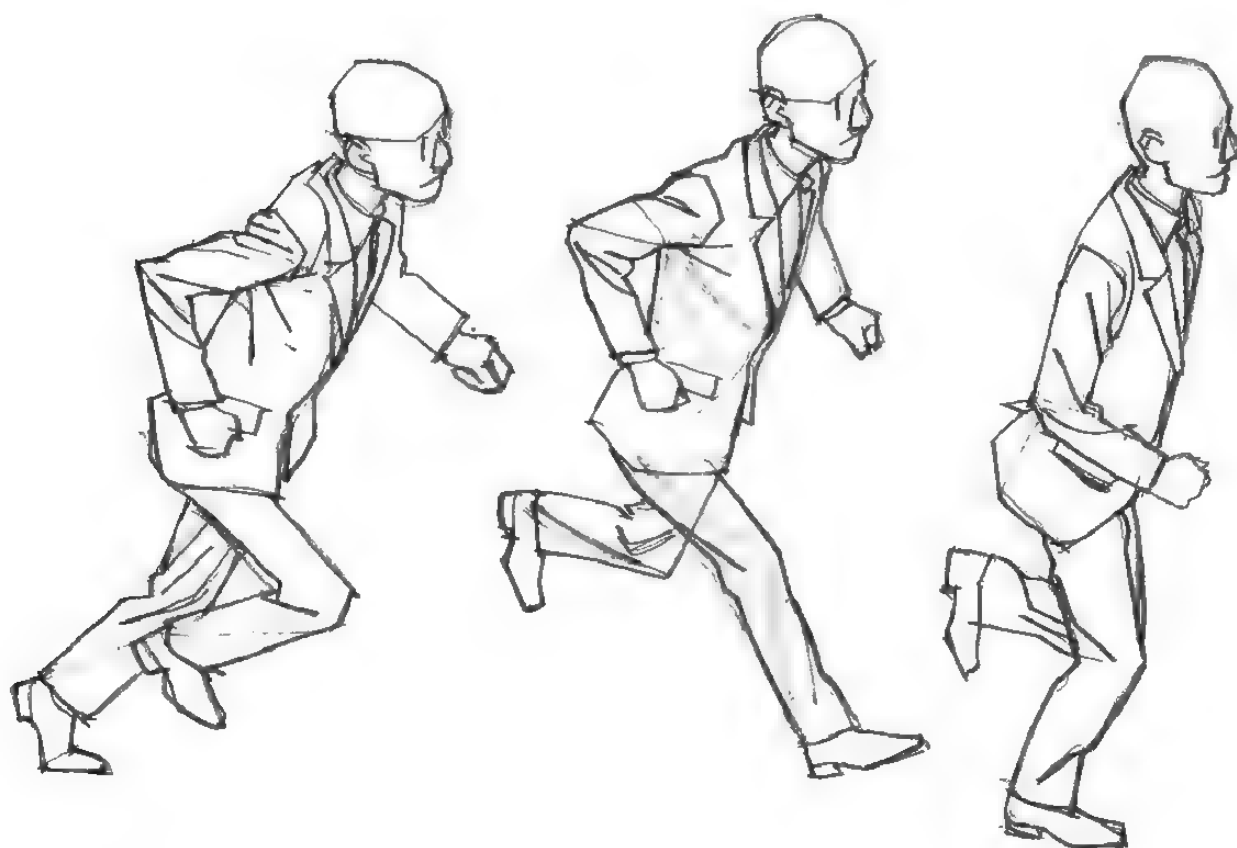
最初は模写から

走ってみよう。走る絵はいろいろな場面ででてくるよ。
キャラクターを生き生きさせる一番かっこいい動きだよね。
でもしっかりペラペラ君から基礎をかためてクリアしていこうね。

前から見た軽くショギングするポーズだよ。足の上げ具合に注意しよう。この時点ではただ模写するだけでいいよ。このページは走るときの足の上がりを理解できるようになっているよ。

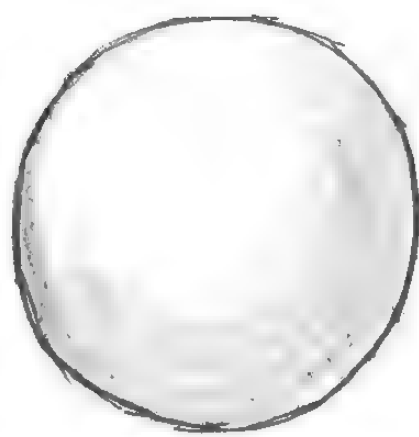
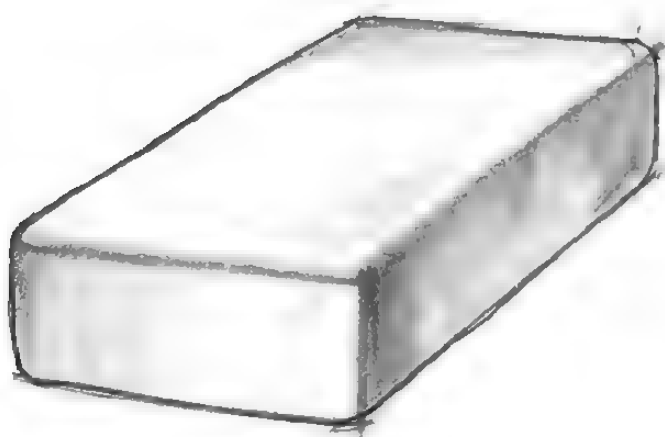
人の走るパターンを覚えよう

足を蹴り上げるパターンをおぼえよう。
ペラペラ君で簡単に練習してみようね。
手足の動きをよく見てね。
手の指で足の動きをまねて机の上で走ってみてね。

右手が前なら左足が前にでる。
左手が前なら右足が前にでる。

走るよ走るよ〜。
ぺらぺら君からゴム板君も
使ってみよう。

ハート描きを使って、女性の走るポーズを描いてみよう。腕と足の動きがわからなくなったら最初のページにもどって確認しなおそう。

スーツを着て走る人だよ。
動きに合わせて服にできる
シワも変化しているでしょ。

走るポーズは動きがあって
面白いでしょ。走るどのポー
ズも手の動きがビシッと決
まると、とても楽しいよね。
手足が逆さまにならないよ
うに気をつけて描いてね。

2章 頭部を描こう

人を描くときに最も楽しいのは、顔や髪型を描くときですね。基本をしっかり理解して自分のキャラを描けるようにしましょう。

1 粘土をイメージしてみよう

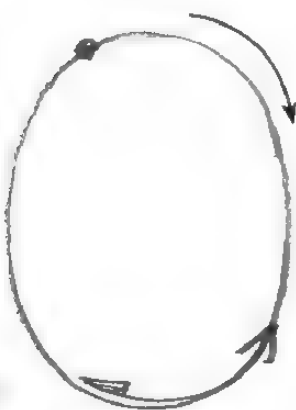
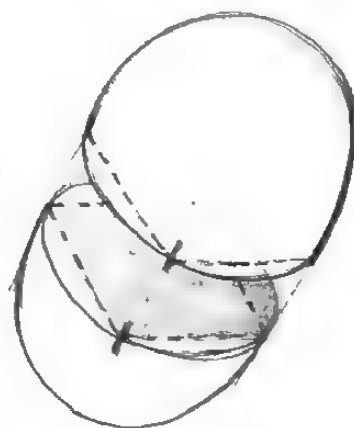
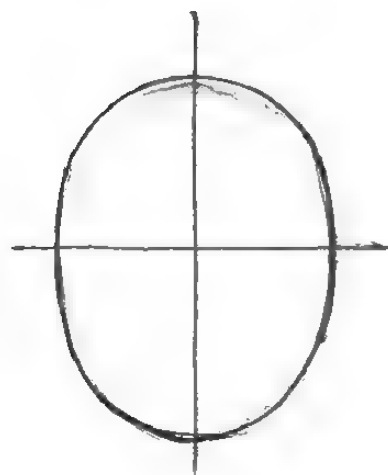
頭の中にいろいろなものに変えられる粘土を用意してみよう。想像力をはたらかせようね。イメージできない人は目を閉じて小さい頃に学校で粘土で遊んだことを思い出してみよう。遊んだ場所や近くにいたお友達、交わした会話を思い出してみよう。

イメージできたかな。丸くこねたりしたよね。懐かしいね。いろいろなモノをつくったり楽しかったでしょ。イメージするのが苦手な人は経験したことを頭の中に画像にして想像してみよう。絵を描くのにとても大切な作業だよ。さあ、頭の中の粘土をこねて人の頭を作ってみようね。

2 顔の基本

顔を描くのに一番大切なことってなんだろう。それはやはり、マルとだ円形。ここではだ円をたくさん描こう。

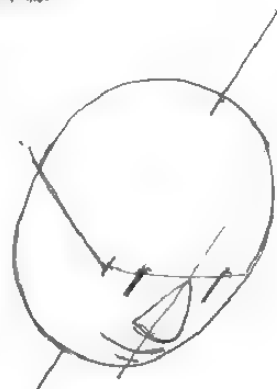
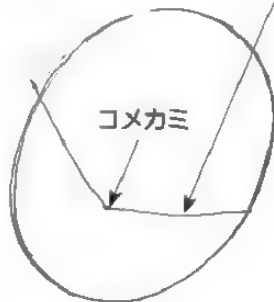
だ円から描こう

みんなだ円てどこから描くかな? まず右利きの人は1のスタート地点からスーッと下に曲線を下ろしてみよう。

だ円の描き方は、それぞれでかまいません。迷子になっている人はこの描き方を目安にしてください。

反対側が少し難しいんだ。スタート地点から逆回りで曲線をつなげよう。

初心者の人は顔を立体にとらえるのに、タマゴをイメージしてもいいんだけど、タマゴだと、すべてが丸くなってパーツの位置がつかみにくい。だから、あえて角張って「四角でとらえる」ようにしてね。とても大切なことだよ。

だ円にコメカミを入れる

だ円にコメカミを入れることで顔らしくなるよ。さっそく描いてみよう。

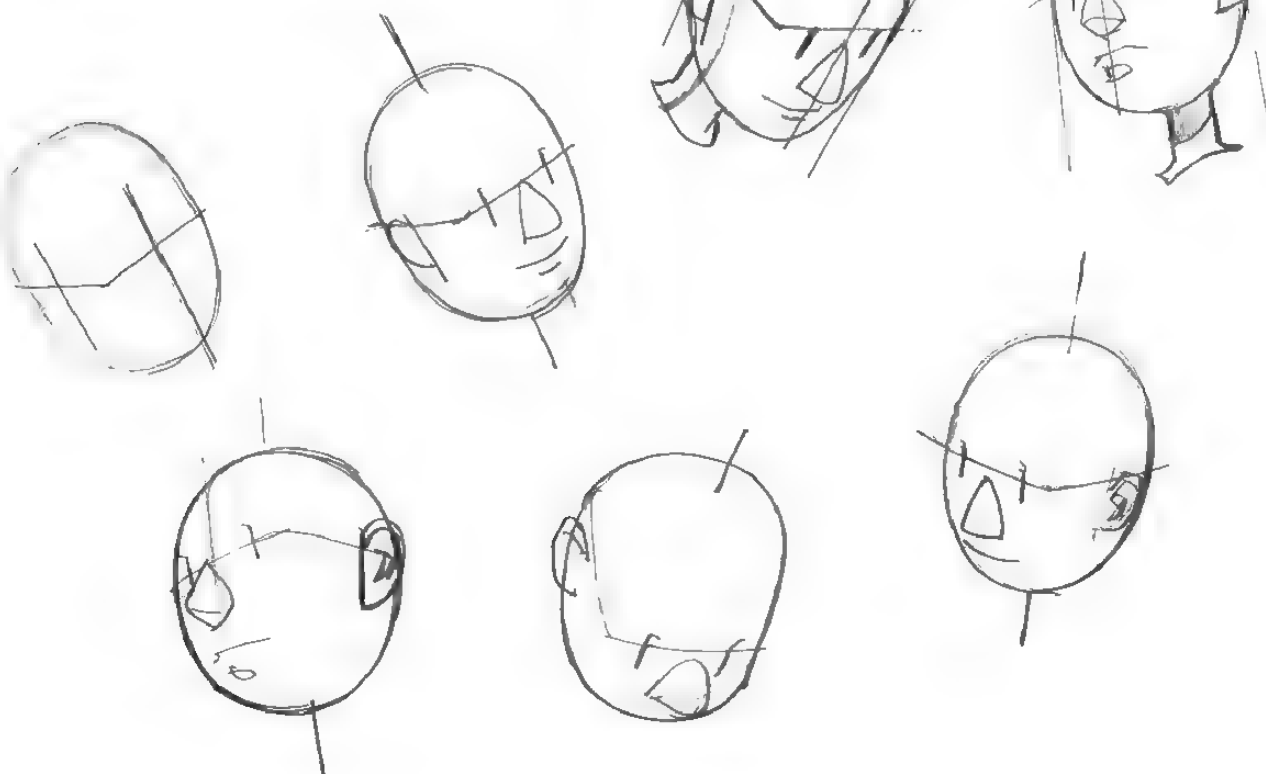
立体感をもたせる基本線

コメカミ

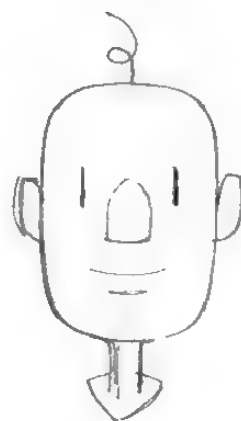
1 うつむき加減の顔を描くときには、最初のだ円を少し傾けて描きます。

2 断面を四角にイメージして、角にコメカミのポイントを決めます。

3 目・鼻・口などのパーツのアタリを入れます。

たくさん描こう

顔の角度をいろいろに変化させて楽しんでみよう。

いろいろな顔型

キャラクターによって顔の形もいろいろあるよね。単純化して楽しんでみよう。

普通　ソース顔　丸顔　岩石

3 頭部と首のつながり

図1

頭部から肩にかけてのカットは、マンガなどでとてもよく出てくるよ。注目してほしいのは首の線。なーんかちょっと反ってるでしょ? 図2と図3を見てね。まん中の正面図はまっすぐでいいけど、斜め向きは首を少し反らすことでより人らしく見せているんだ。

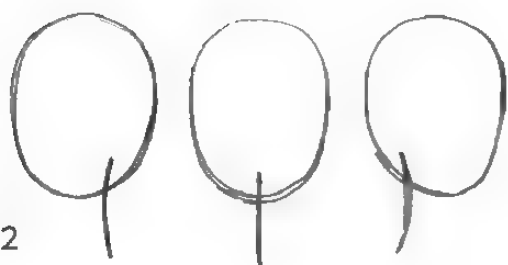



図2

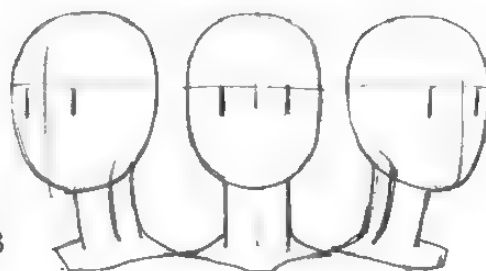
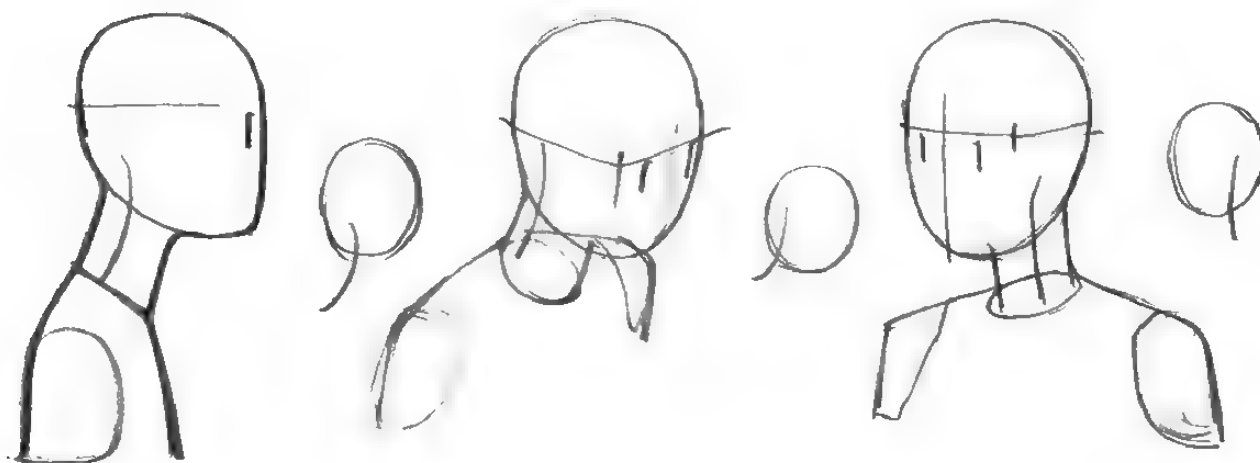
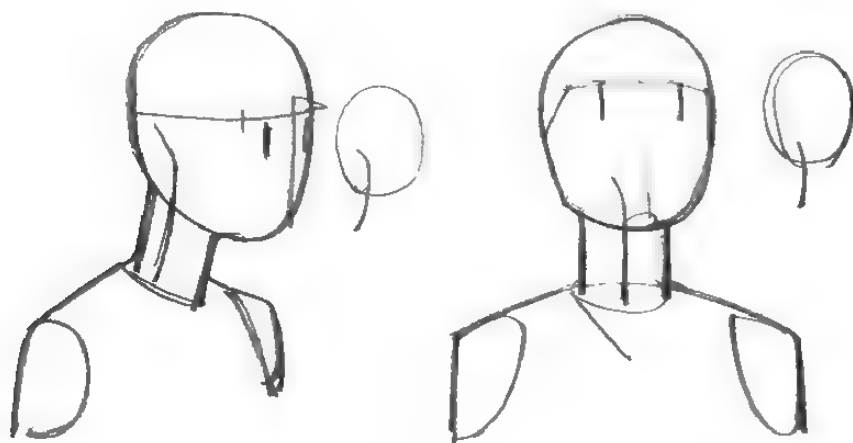
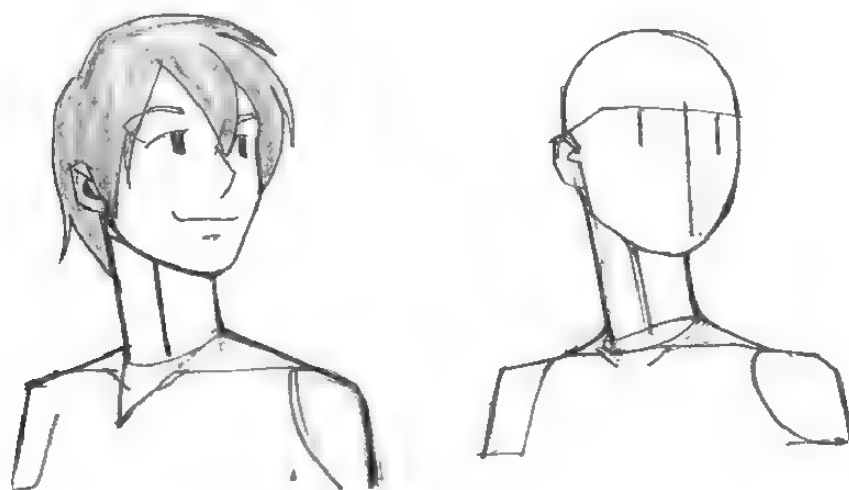
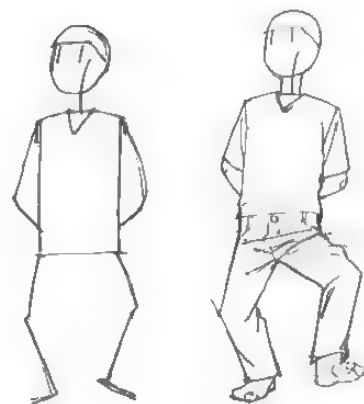
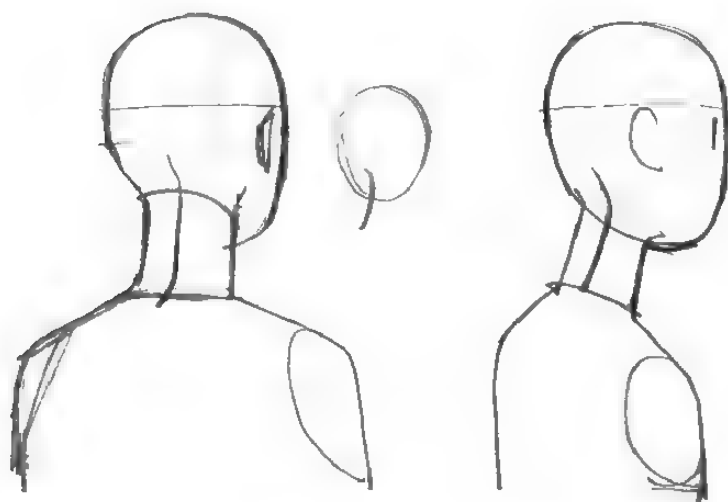



図3

首を意識して描こう

理屈で考えるよりもマル暗記する気持ちで描いてみよう。あまり極端に反らすと猫背になるよ。

人を小さくたくさん描くときには、「首は反らなきゃ」とか細かく考えるとかえってデッサンがみだれるよ。臨機応変にやろうね。

4 顔三角描き

アゴがポイント

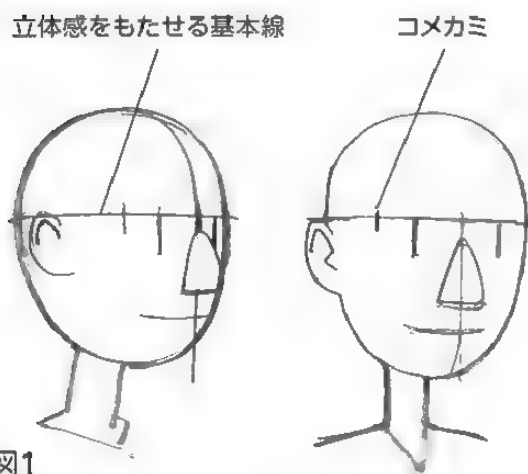



図1

顔のラフデッサンで落書きのようにだ円形に目鼻口をちょんちょんと描くと図1のような絵になるね。その落書きですらコメカミの位置や基本線を与えてやると立体感を持ちはじめるよね。さらにこの落書きに一つのパーツを加えると、とても人間らしい顔になるんだ。ではそのひとつのパーツとは何かというと、それは「あご」。あごあごぉう。あごあごっつ。

ね、あごをくっつけるとかなーり人間らしくなったでしょ。図2を見てね。アゴをどのように描くかでアニメのような顔になったり男性、女性にも大きく変化させることができるんだよ。

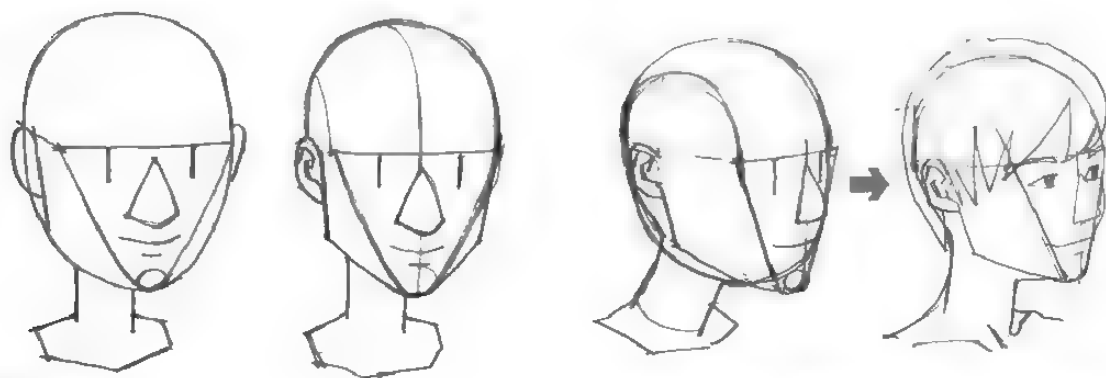



図2

顔の全面は「顔三角」と覚えましょう。顔三角は「目鼻口」がすべて納まる場所なんだよ。

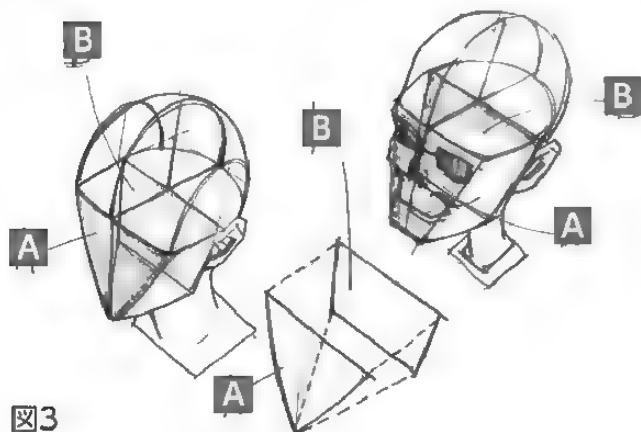
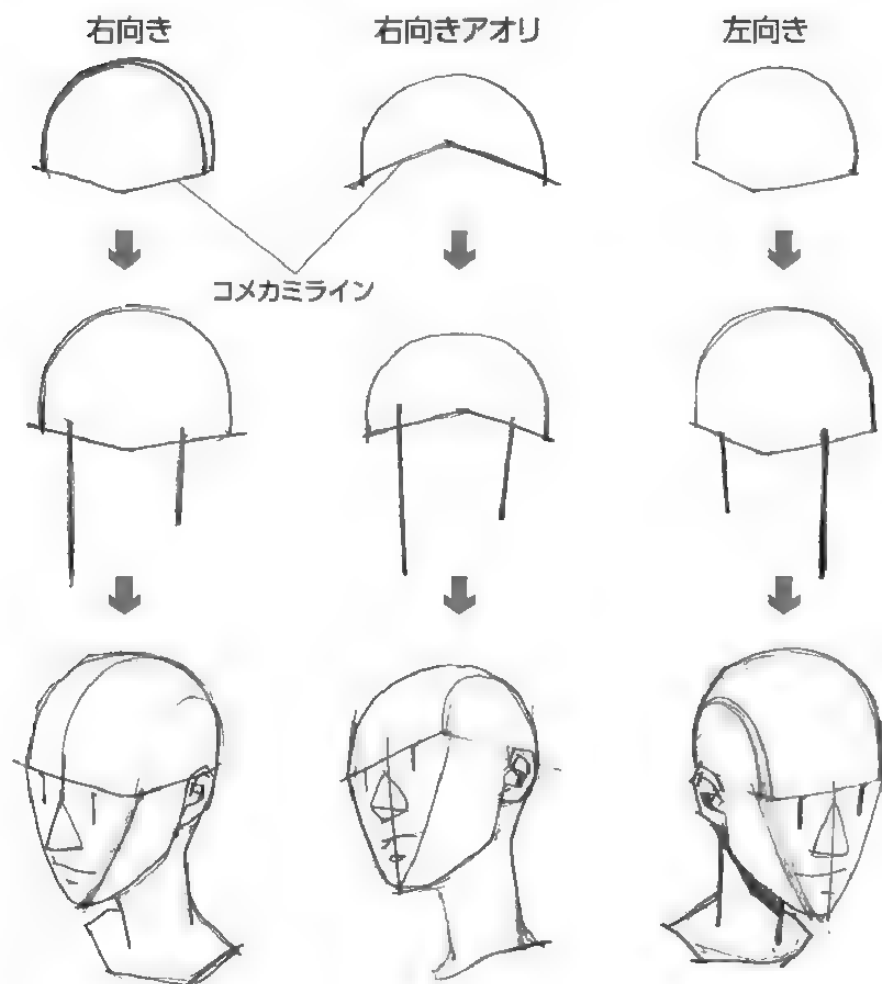



図3

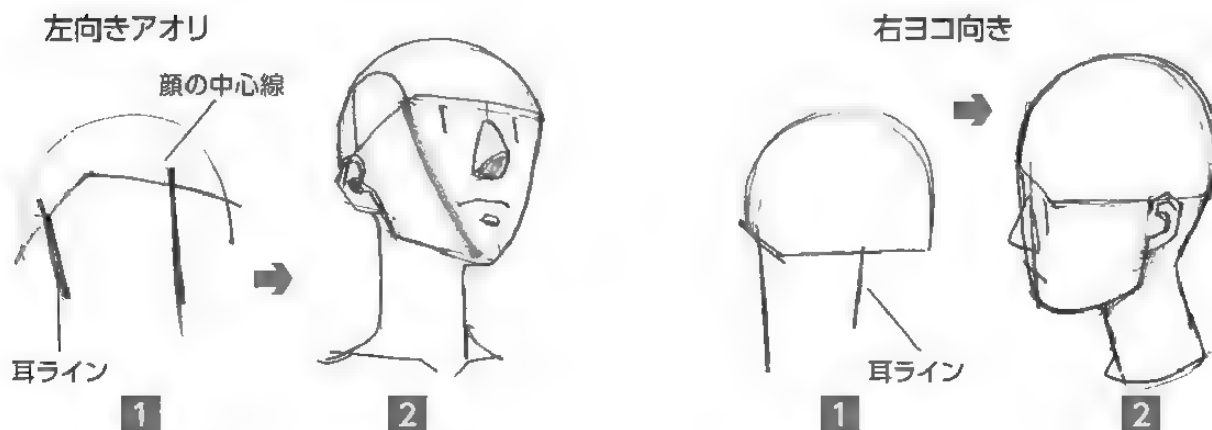
図3を見てね。顔を形成しているのは、Aの三角の面とBの逆台形の面なんだよ。A Bは、それぞれリンクしているよ。

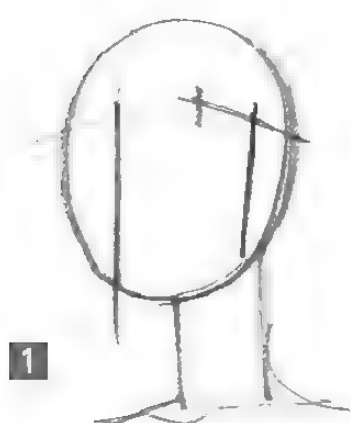
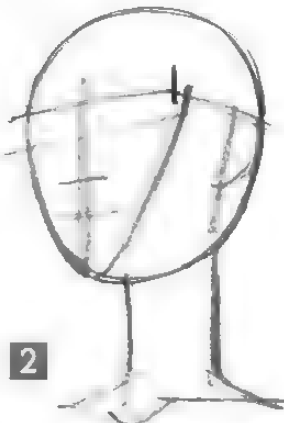
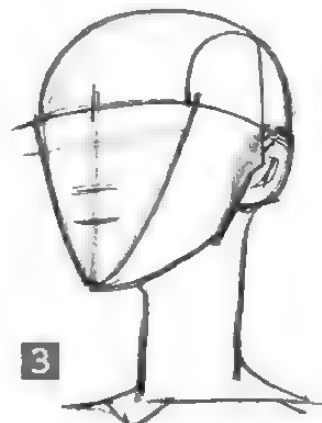
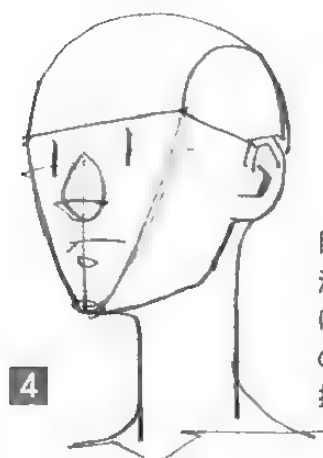
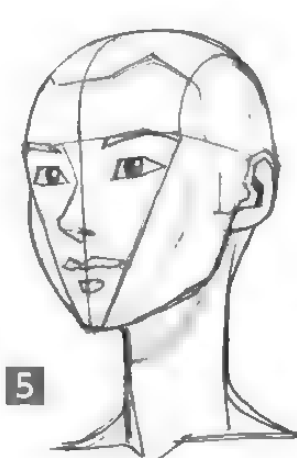
顔三角描きやってみよう

いろんな角度を描く

三角描きでいろんな向きの顔を描いてみよう。

1 半円を描いて。顔の方向を決めるための「コメカミライン」を入れ、立体感を持たせる。

2 顔の中心線と耳ラインを正確にきめる。

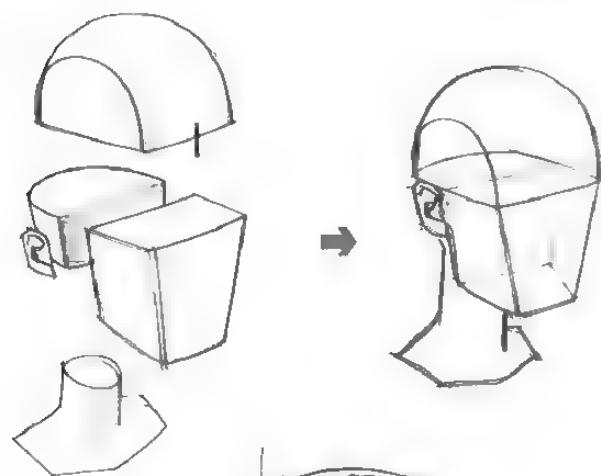
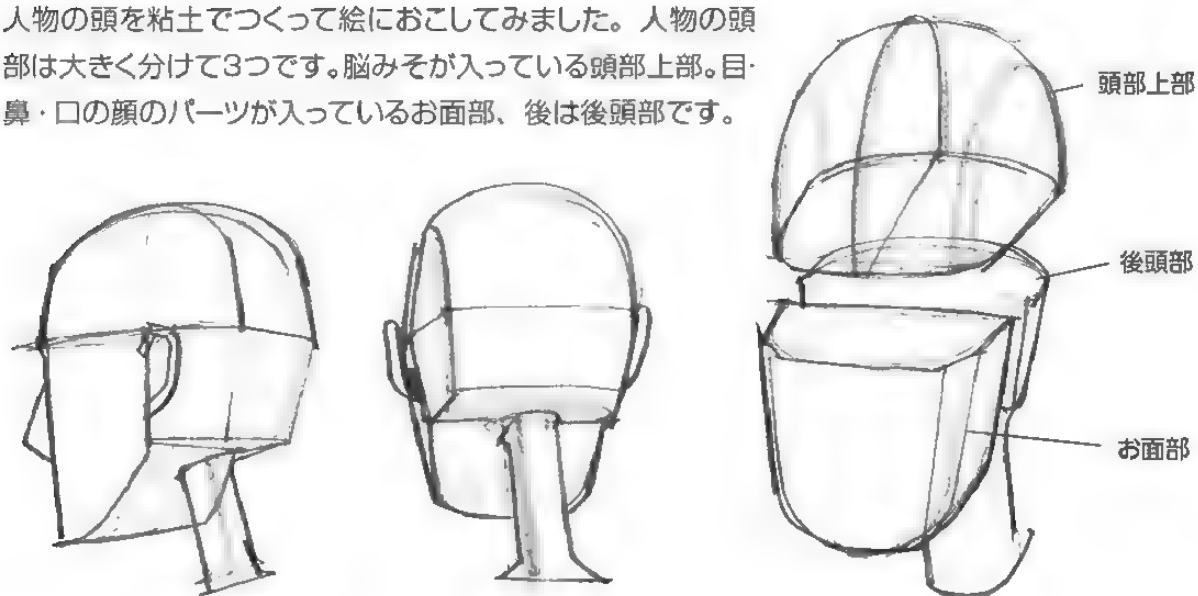
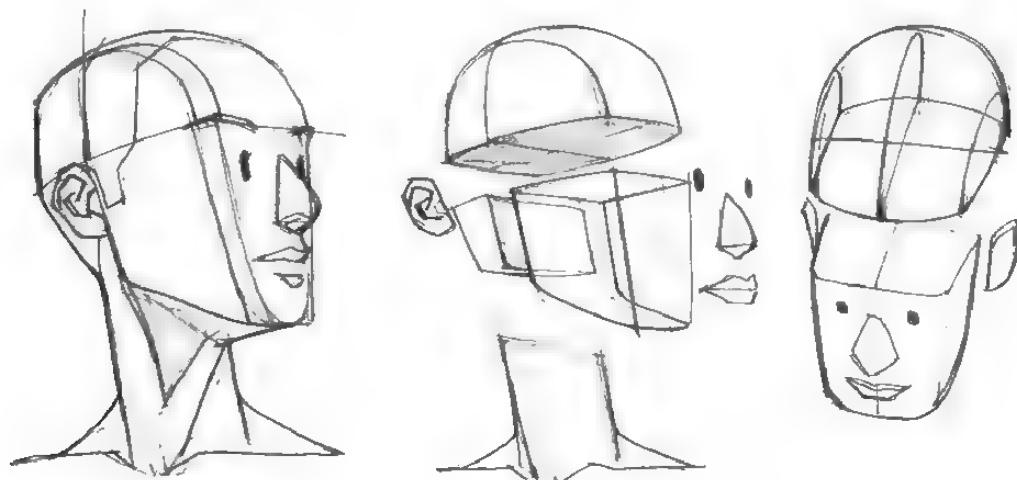
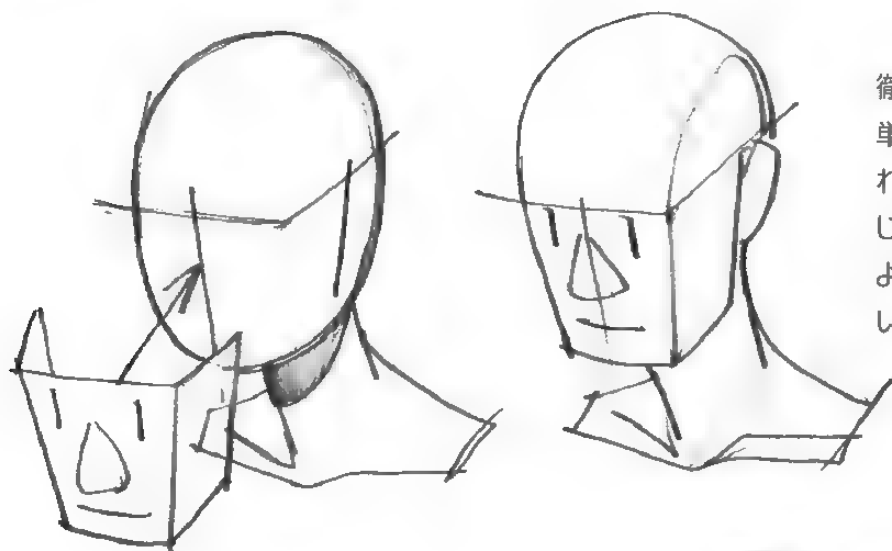
3 図3（94ページ）のAとBの板を意識しながら顔三角描きを実践する。この方法を使えばあらゆる面の顔を簡単に描くことができます。

顔三角描きで顔を描こう

顔の構造を理解できたので、さっそく技法を使って顔を描いてみよう。
さあ、鉛筆もって楽しもうね。もちろんお茶も用意しようね。

1 だ円または円でだいたいのあたりをつけてコメカミラインを引く。

2 顔三角をうっすら描いて目安にしましょう。

3 デッサンを整える。

4 目・鼻・口の位置を決めましょう。特に目はだいたいこの位置の目印としてうす～く描きましょう。

5 アゴ先を尖らせたり鋭角にする程女性っぽく、また目を大きく描く程マンガやアニメに近い顔になります。アゴの幅を広くすれば男性のような顔になります。覚えておきましょう。

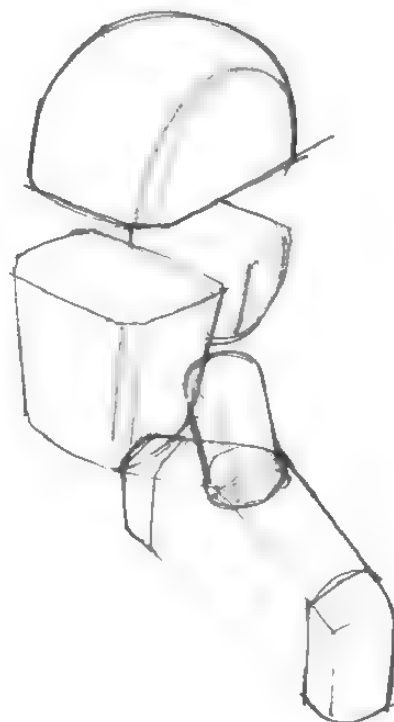
1時間おきに必ずティータイムを入れましょう。
お茶を飲みながら描いた絵をゆっくり眺めてみて自分にたいして、上手くなったなぁ～、良く描いたなあってほめて上げましょう。とても大事なことなのですよ。(^_^) あなたの絵を世界で一番理解しているのはあなたです。たくさんほめて上げましょう。

5 お面つけ描き

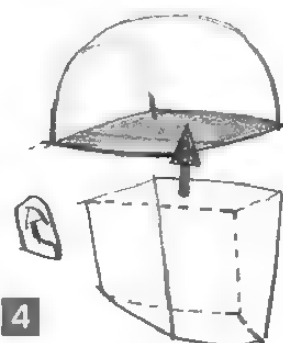
頭部を3つに分けてみる

人物の頭を粘土でつくって絵におこしてみました。人物の頭部は大きく分けて3つです。脳みそが入っている頭部上部。目・鼻・口の顔のパーツが入っているお面部、後は後頭部です。

顔を一つ一つのブロックに分けてイメージしてみよう。頭蓋骨を最初から意識しすぎると難しく思ってしまうでしょ。

お面をつけるイメージ

徹底的に簡単に考えよう。簡単に描いても顔に見えたらそれでいいんだよ。そこからはじめたらいいんだ。左の絵のように顔はお面が張りついているって覚えよう。

お面つけ描きの基本

顔ができ上がって行く経過を観察してみよう。なんだか描けそうな気がしない? 早速描いてみようよ。忘れちゃいけないのは焦らないことだよ。ゆっくりすすめようね。

1

2

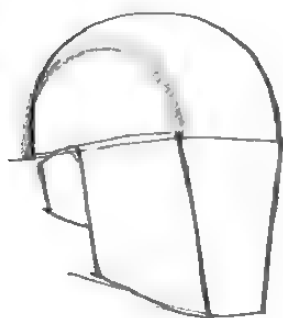
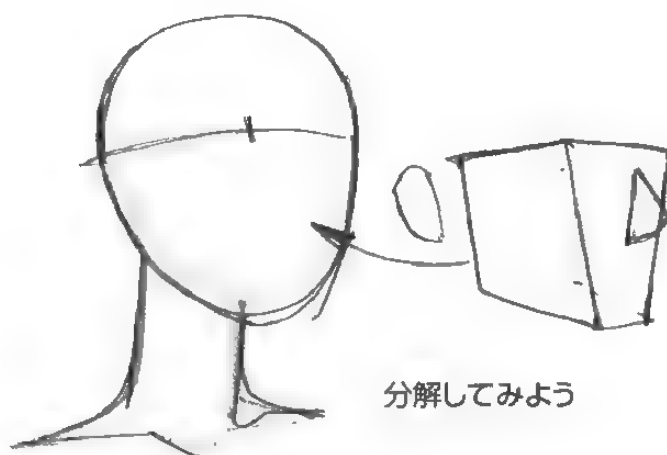
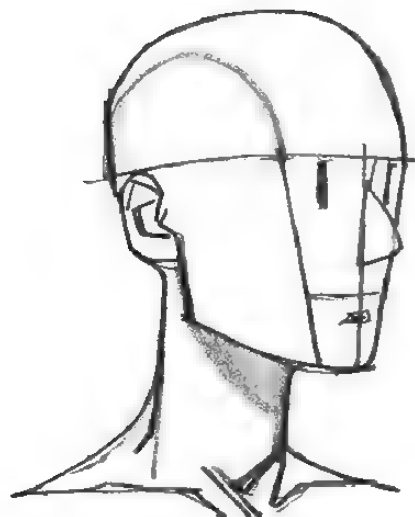
3

4

「お面つけ描き(左向き)」をやってみよう

お面つけ描きをはじめよう。簡単だよ、鉛筆もって早速描いてみよう。
え? マルが綺麗に描けないって? 大丈夫、じゃあだ円の練習を
2、3回してから描こう。描けなくなったらまた戻ればいいさ。

1 半円描いて〜

2

横線描いてコメカミの位置を決める。顔の角って覚えておこう。

3

分解してみよう

4

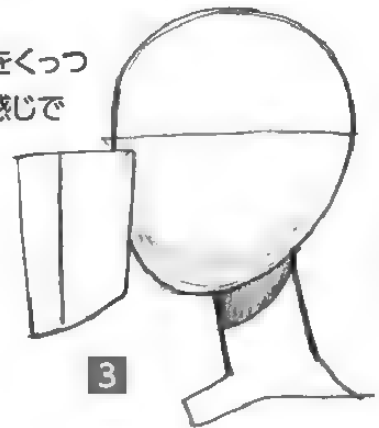
どうかな、左を向いている顔っぽく描けているでしょ。らしく描けていたらそれでOKだよ。何回も描いているあいだにらしくから本物になっていくんだ。

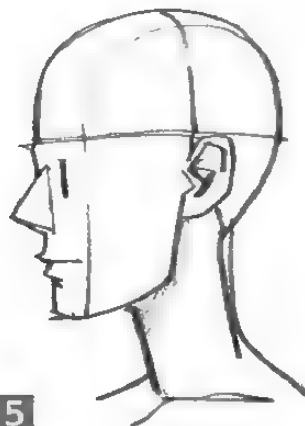
今度は右向きをやってみよう

一つの向きの顔を描けるようになったら、他の角度の顔も描けるように挑戦してみよう。
描き方はほとんど同じだよ。半円描いて顔の角度を決めてコメカミを入れる。
最後にお面を貼りつけよう。

1 半円描いて〜

2 横線描いてコメカミの位置を決める。コメカミの位置がとても大事だよ

お面をくっつける感じで

3

4

5

難しく考えちゃだめだよ

アオリを描こう

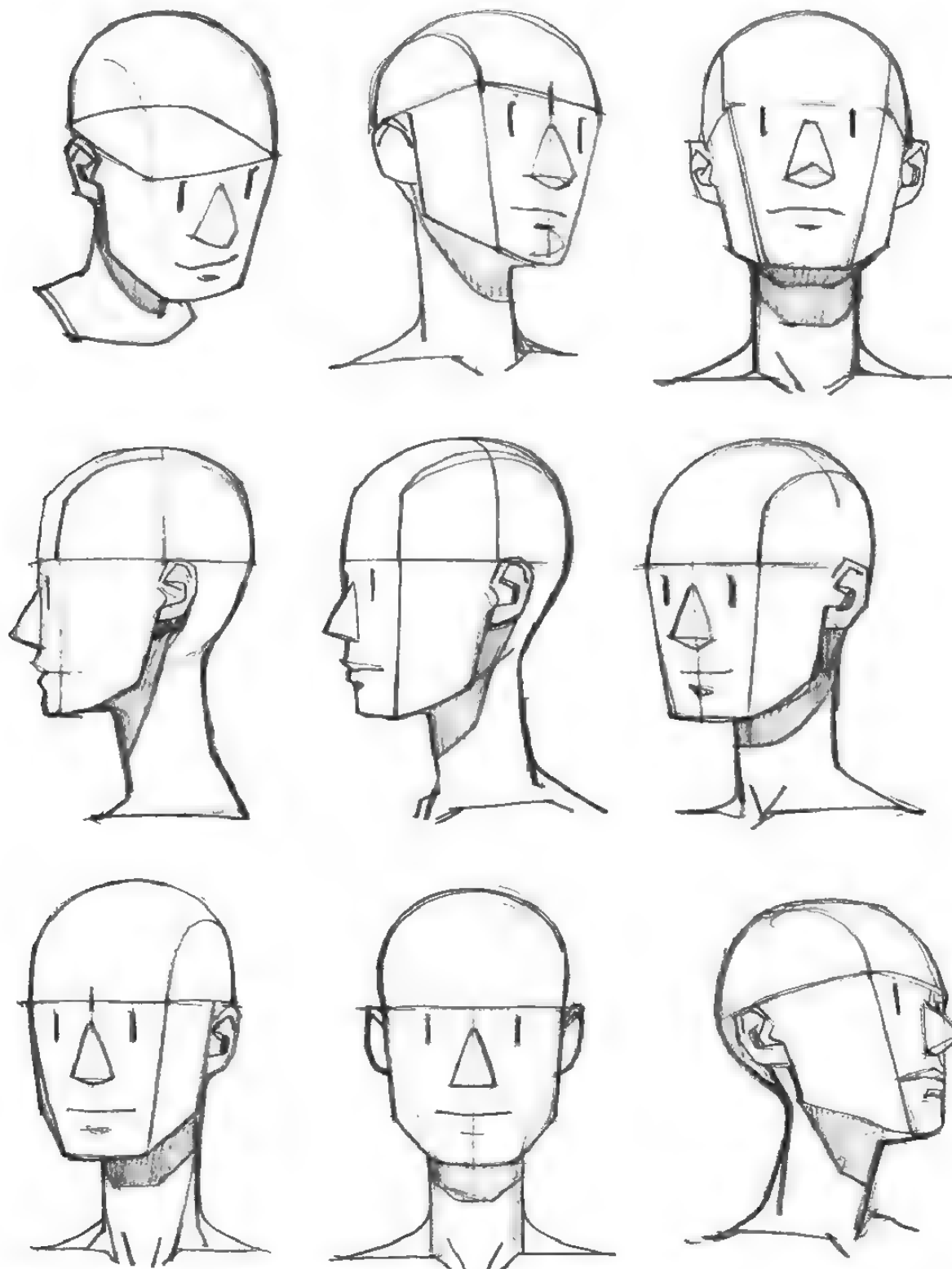
1

2

3

4

苦手な角度も描こう

苦手な角度の顔って誰にでもあるよね。だからといってそのまま放っておく手はないよ。お面つけ描きで描けばだいたいの角度はらし〜く見せることができるんだ。最初はらしく描くだけでいいんだよ。らしく描くことからはじめようね。だれもがそこからスタートするんだよ。

6 メール文字の＜を使う

ほお骨の部分に ＜ を入れる

顔には頬骨（ほおぼね）というものがあります。手鏡を持って自分の顔を触ってみよう。ほっぺのやや上あたりに堅い骨があるでしょ。それが頬骨です。自分のからだで確認する作業はとっても大切なことなんだよ。ほお骨は、顔の輪郭のポイントで、これがあるから顔を描くのが楽しく感じるものなんだ。ほお骨を難しいなぁって思うより、使いこなしてやろうって考えてね。使いこなせたらとっても楽しいよ。さぁ実践しよう。

図1

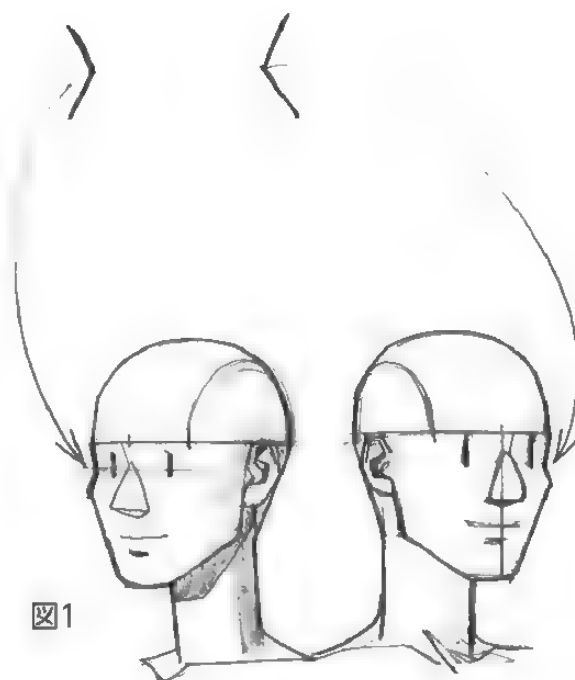
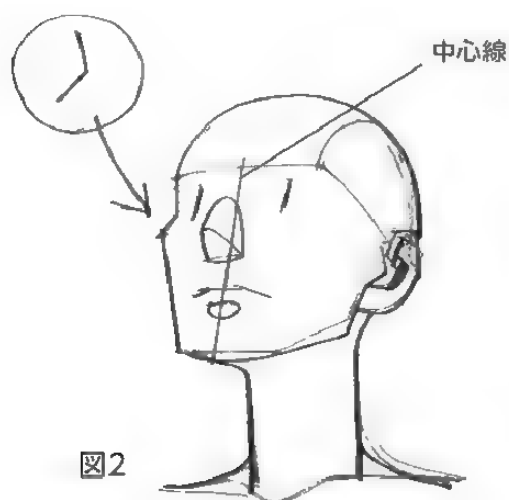
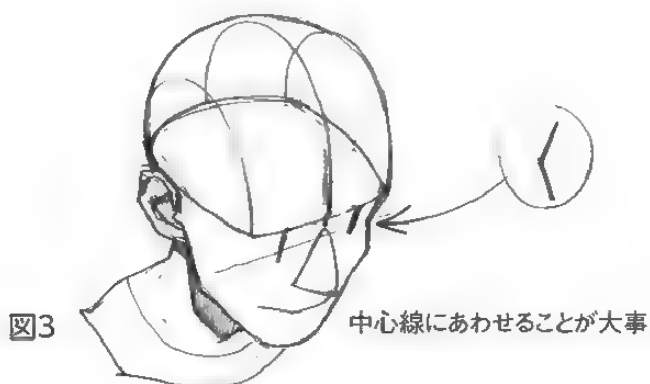
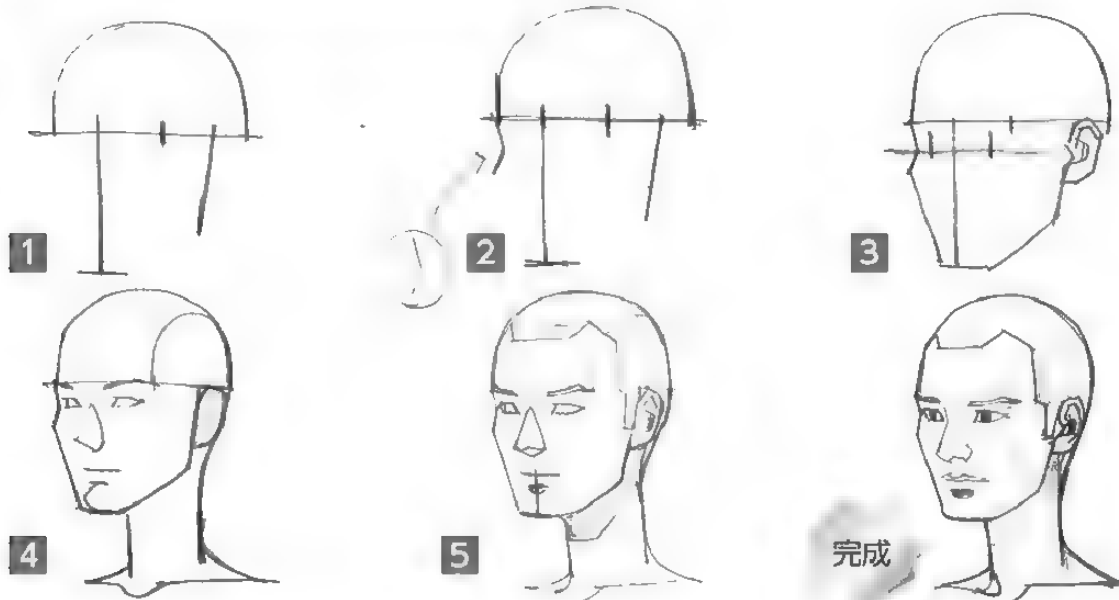
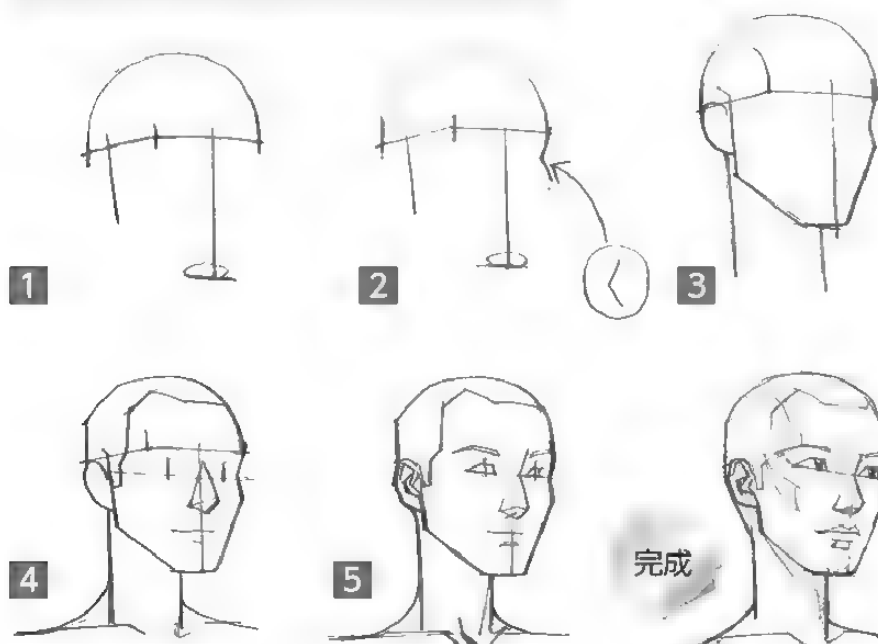
図1を見てね。左右を向いている顔のほお骨のあたりにメールで使う＞＜こうゆうのがあるよね。この記号を頬に当てはめて簡単に顔を描く方法を紹介しよう。

今はまだ描かなくていいから、よーく絵を見てね。いろいろな角度の顔にメールの記号が入っているよね。これを描くだけで顔の輪郭が簡単に描けるんだ。

コツは顔の向きに合わせて記号を描くことだよ。中心線をよく見てバランスよく描いてね。

図2

図3

< を使って描いてみよう

メールの記号><を使って顔のデッサンを楽しみましょう

右向き顔のデッサン

左向き顔のデッサン

中心線と記号を合わせることを忘れずに描きましょう。顔はサンプルどおりに描く必要はありません。マンガやアニメの顔など、あなたの好きなように描きましょう。紙の上では自由に描きましょう。

右向き顔のアオリ

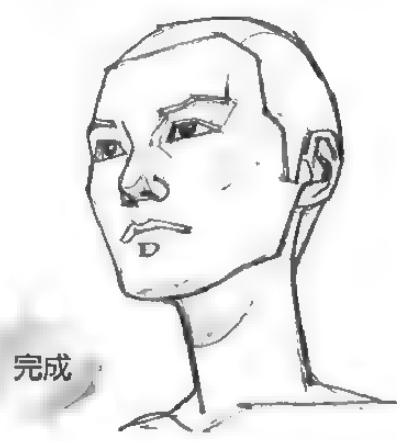
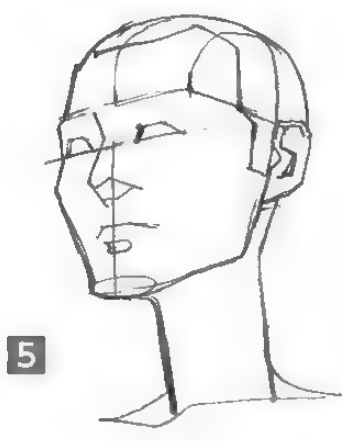
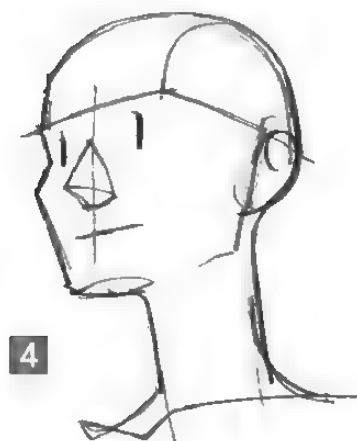
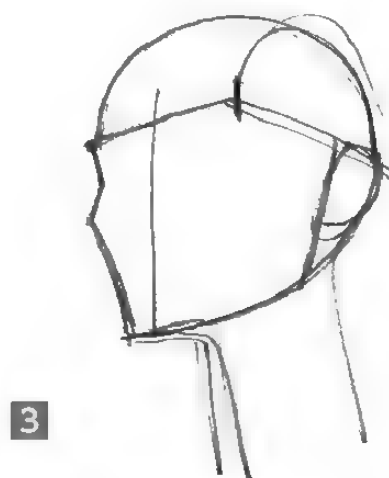
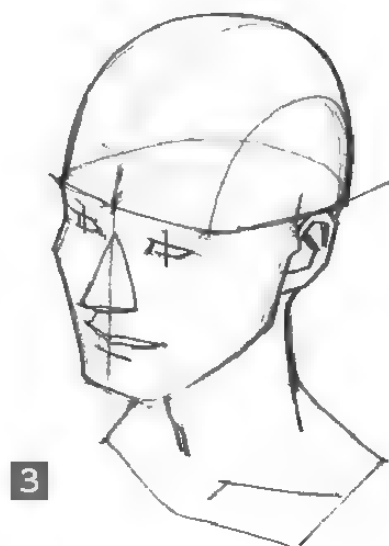
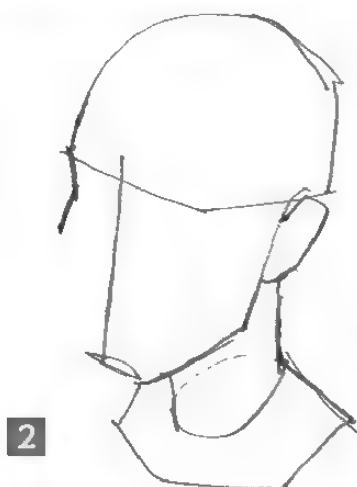
1

2

3

4

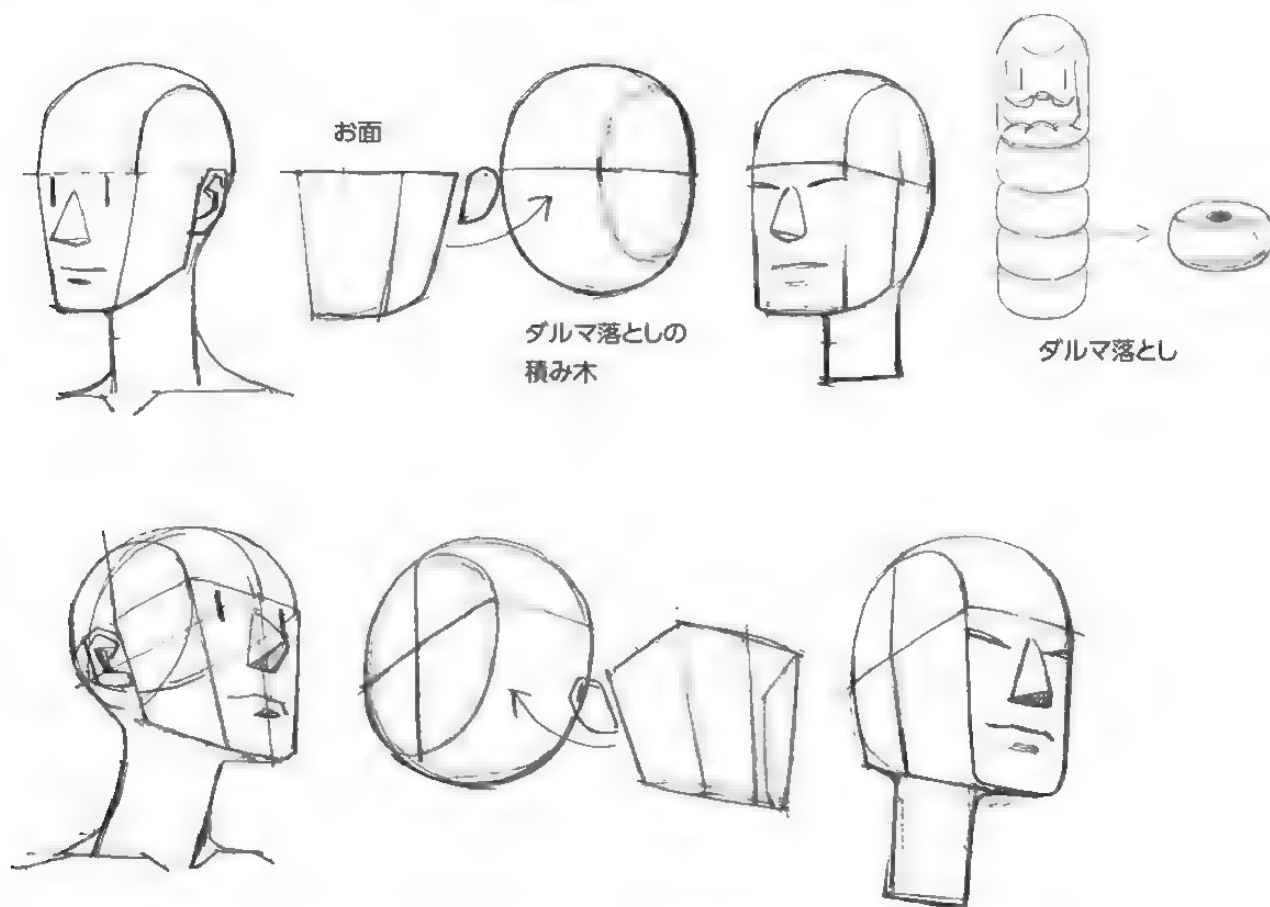
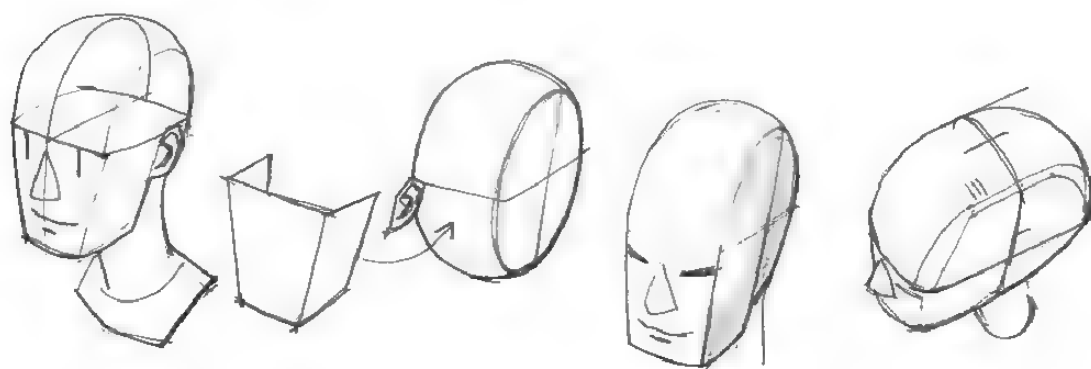
5

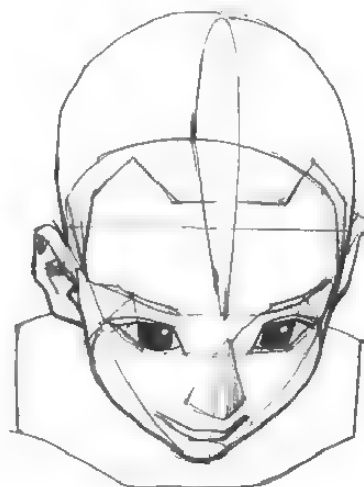
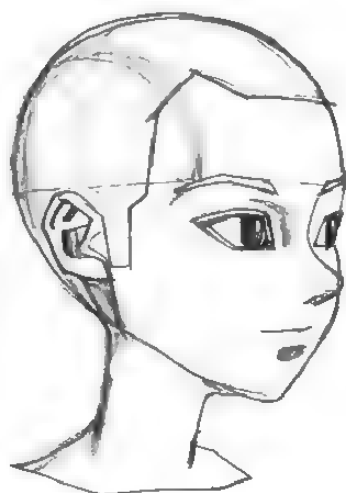
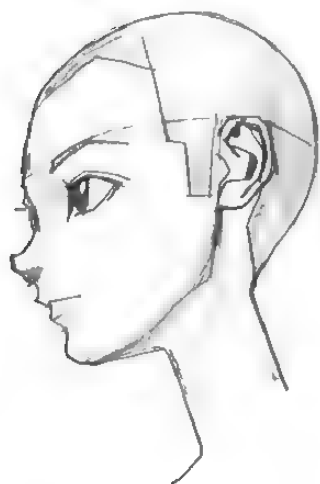
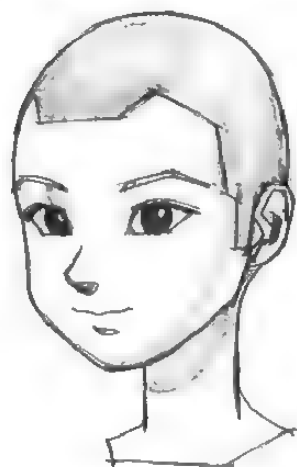
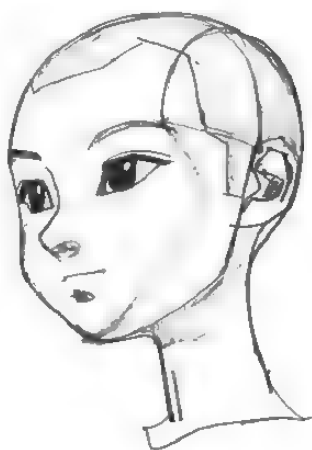
完成

右向きやフカン

顔全体の形をイメージで暗記しておく

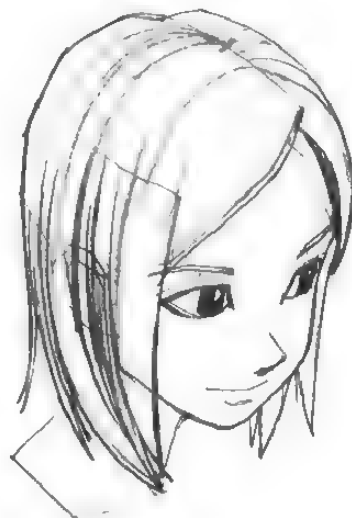
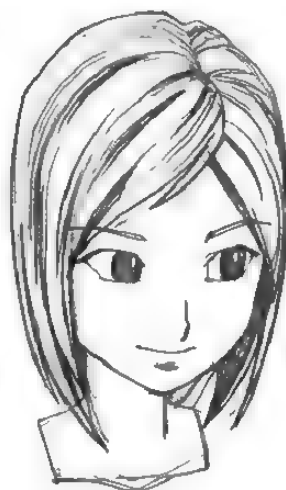
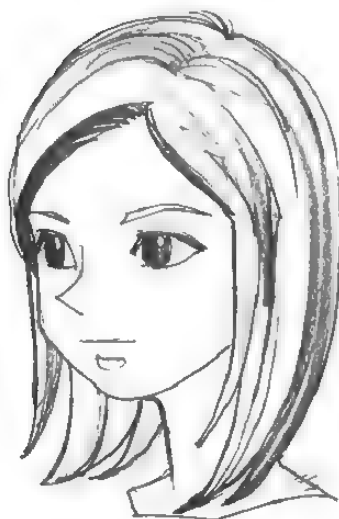
いろいろな角度で顔を描く過程で、形のイメージを暗記しておくとマンガなどを描くときにとても有効です。人体の頭部上部の両サイドは凹んでいたり結構複雑な形をしています。
そこで、ダルマ落しの一つの丸い積み木を思い出してください。
それに顔のお面がくっついている状態がだいたいの人の顔の形なのです。
極端な形なのですが、描くときにイメージとして頭に入れておいてくださいね。

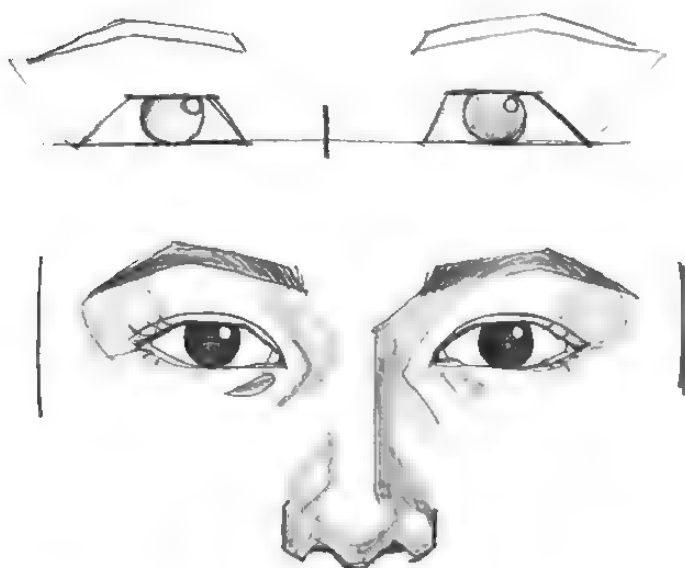
お面

ダルマ落としの
積み木

ダルマ落とし

上からみたら宇宙人みたいでしょ。だいたいこんな形をしているな、程度でいいのでマル暗記しておこう。

7 アニメタイプの顔を描こう

今まで紹介してきた技法のどれかを使って、マンガやアニメのキャラの顔を描いてみよう。顔三角描き･お面つけ描き･く記号描きなどがあったよね。

男の子を描こう

女の子を描こう

1 自分の目を見て簡略化

目は顔の中で、表現の仕方もたくさんあり、描いていて一番楽しくて魅力のあるパーツだよね。デッサンする前に手鏡を持ってきて自分の目を模写してみよう。まずは実物をよく観察することからはじめよう。自分の目ほどすばらしい見本はないんだよ。いろいろな角度からよく見て描いてみてね。

さあ、じっくり観察して描いた後は簡略化の作業をしよう。人物のデッサンをしていたら必ず目を描かなくてはいけないよね。だから簡略化して練習していこう。
簡略化といっても基本的な部分を押さえていないと安定した目は描けないのでその辺は注意してね。

目を描く手順

では1～5を順番に模写してみましょう。ようするに左右対称の台形を二つ描いて目の玉をいれるだけだよ。最初は単純に考えようね。

1 ヨコ線を引いて二等分する。

2 三等分する。

3 両はしに台形を作る。

4 台形の中に大きめの円を入れる。

この部分カット

5 まゆ毛を描いて塗りつぶす。

ラフにさっさっと薄く描いて
からすすめようね。

2 いろいろなタイプの目

絵の傾向や種類によって、目の描き方はかなり違ったものになります。それぞれの絵に合った描き方を選択しましょう。

基本の手順

基本の手順を確認しようね。ラフな下書きをしてから描こう。

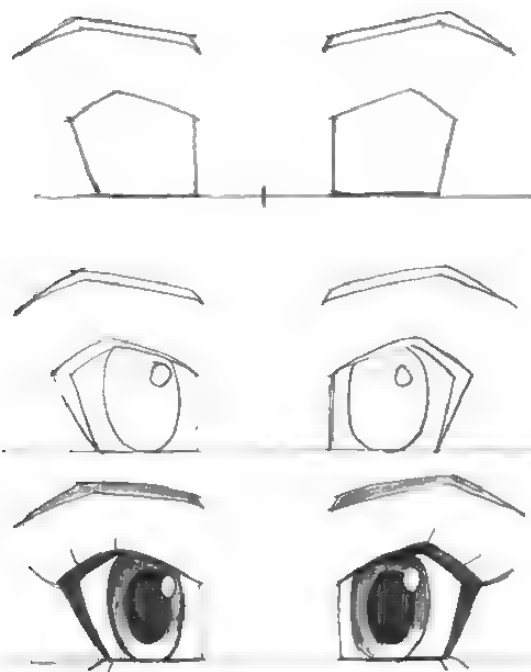
目を装飾してみよう

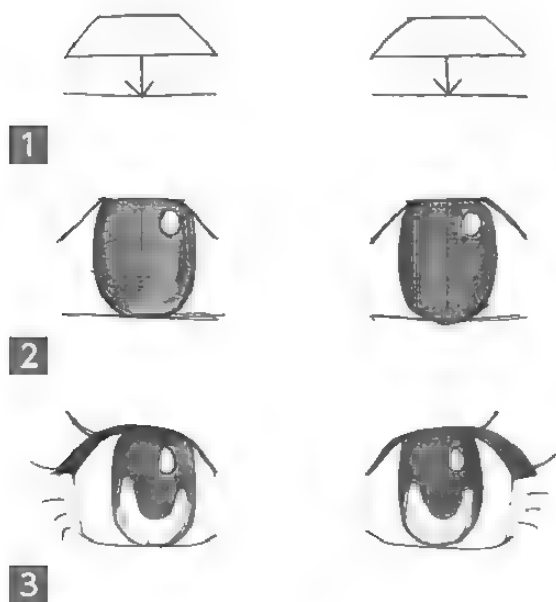
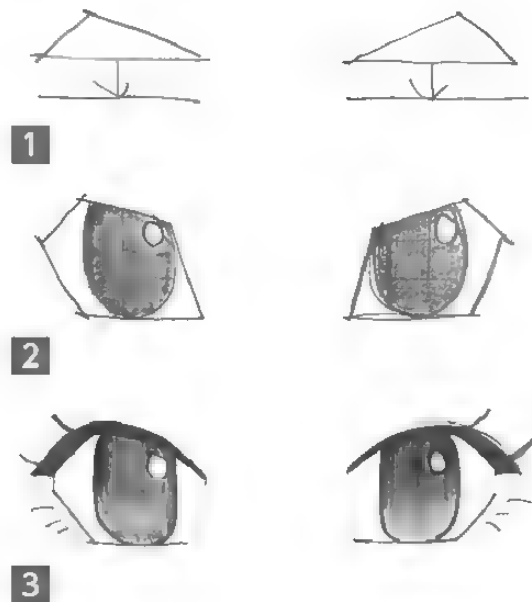
目の形は、人物のキャラクターを表すことにもなるので、とても重要です。ていねいに装飾してみよう。

基本の形

少しつり目

きつい目

アニメタイプの目を描こう

アニメやマンガでは、目を大きめに描いてキャラの性格や表情を強調することが多いよね。

アニメタイプバリエーション

目じりの角度によってキャラのイメージが変わってくるので描いてみよう。目を描くのって楽しいでしょ。

基本タイプ

1

2

3

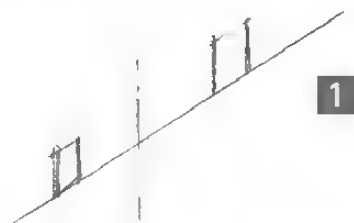
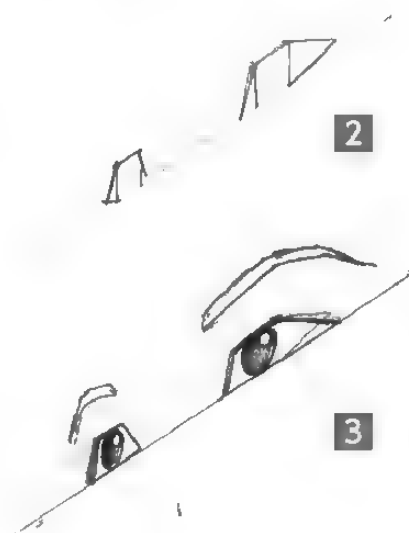
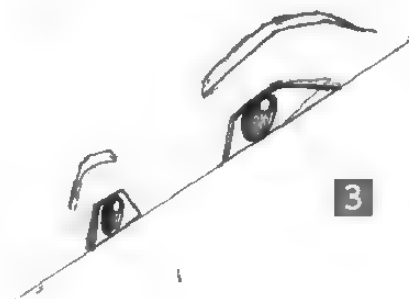
少しつり目タイプ

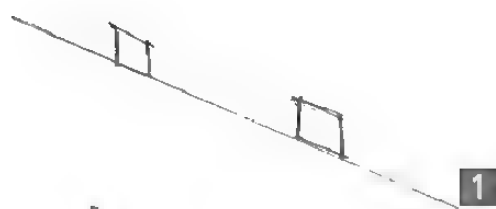
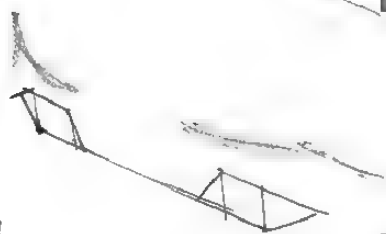
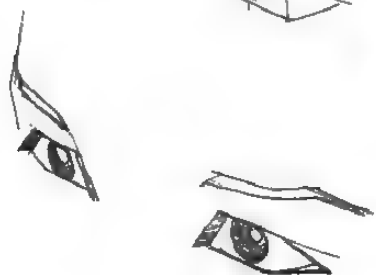
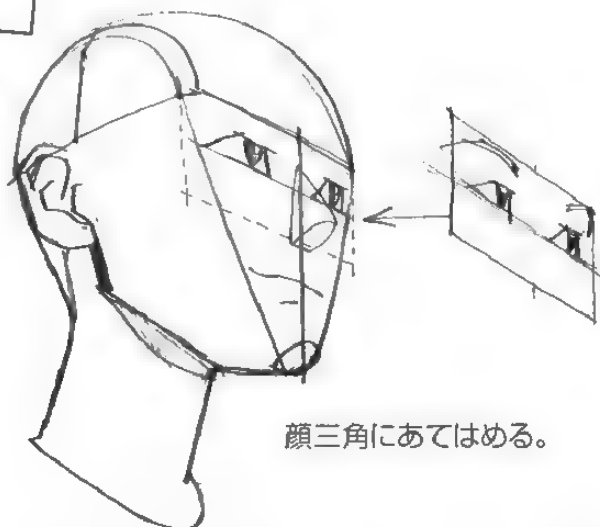
1

2

3

3 角度をつける

描いた目を顔にあてはめる作業をしてみよう。横線を引いてその上に目を描いたら、その角度に合わせて顔三角を描けば難しくないよ。

1

2

3

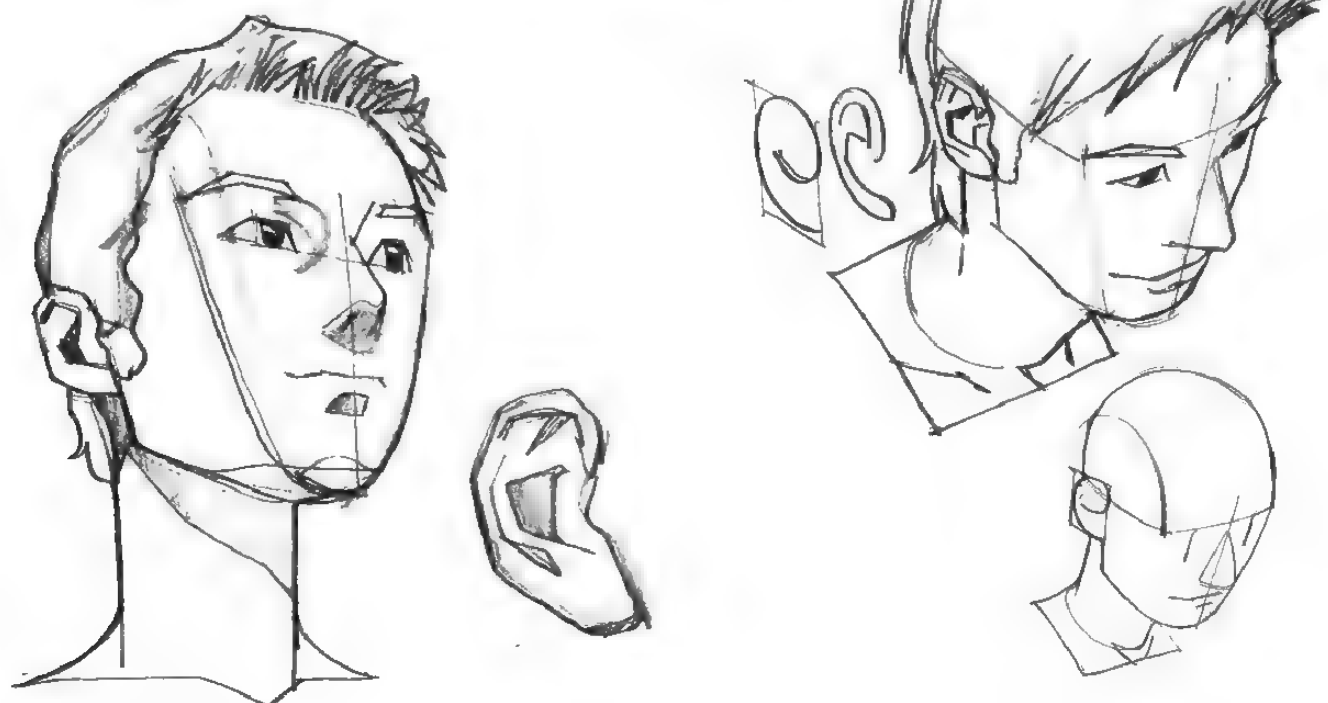
目に立体感を持たせる。

1

2

3

顔三角にあてはめる。

マンガやアニメの世界では、目から先に描かなくてはいけない場合も出てきます。
目から描く場合はアタリ線などの手がかりを画面に作って攻略しましょう。

1 耳 ― 数字の９を描く ―

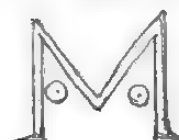
耳は単純に数字の9がくっついているように考えよう。
耳を横からよっくみると、数字の9が見えてこないかな?

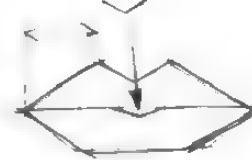
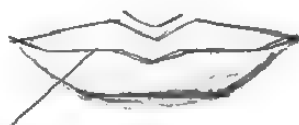
横　　正面　　斜め後ろ

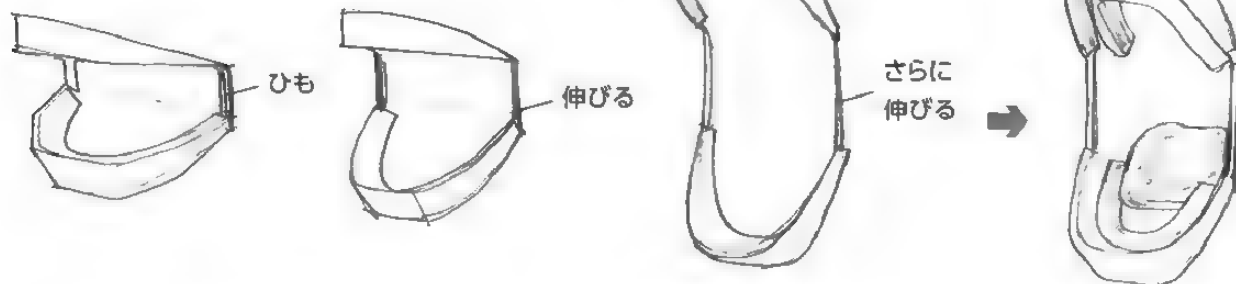
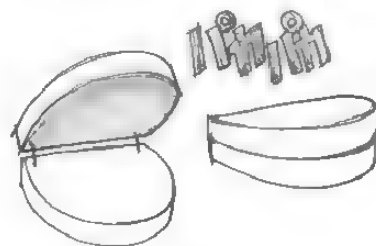
耳の位置をしっかり確認しようね。アゴの延長線上にあるよね。

2 口 ―くちびるはM描きで―

くちびるを描くときは、必ずローマ字のM
を意識して描こう!

M描きで描こう

まず平面的な描き方で遊んでみようね。
鉛筆をもって右上の絵を描き写してみよう。
最初はいつも通り、単純に考えて描こうね。
ローマ字のMとラーメンの丼をくっつけよう。
上手く描けたかな・・・

角度を変えて描いてみよう

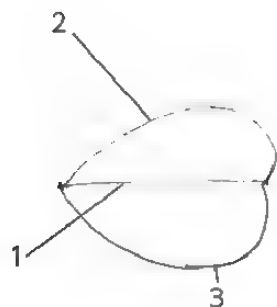
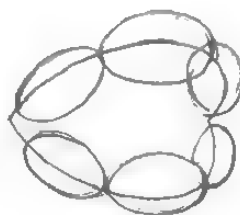
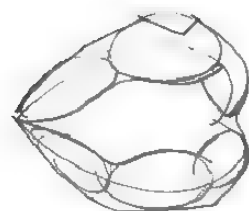
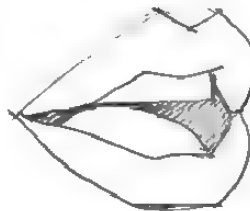
角度が変わってもM字を利用しよう。Mの両サイドの長さを狭くするだけできれいにかけるよ。たくさん描いて練習しようね。

アニメやマンガでは、あまりくちびるの枠を下の絵のようにくっきり描くことはないんだ。くちびる枠は省略して、開いた部分、または重なり部分だけが表現される場合が多いんだけど、ここではくちびるのまわりもしっかり頭に入れておいてほしいんだ。だいたいで描くよりも理解して描く方が絵の幅がひろがるよ。

カスタネット描き

口は、カスタネットにひもがくっついていて伸び縮みするモノって考えよう。絵を見たら目を閉じて頭の中でカスタネットが開いて行くイメージをしよう。これとっても大事な作業だよ。必ずやってね。想像力を鍛えるんだ。

また洗面所から手鏡をしっけいしてこよう。穴の開くほど自分のお口の状態を見てみよう。歯が汚れているならハミガキしようね。じゃなくてアゴの動きとカスタネットの動きを頭の中でイメージしながら確認しようね。

ソーセージ描き

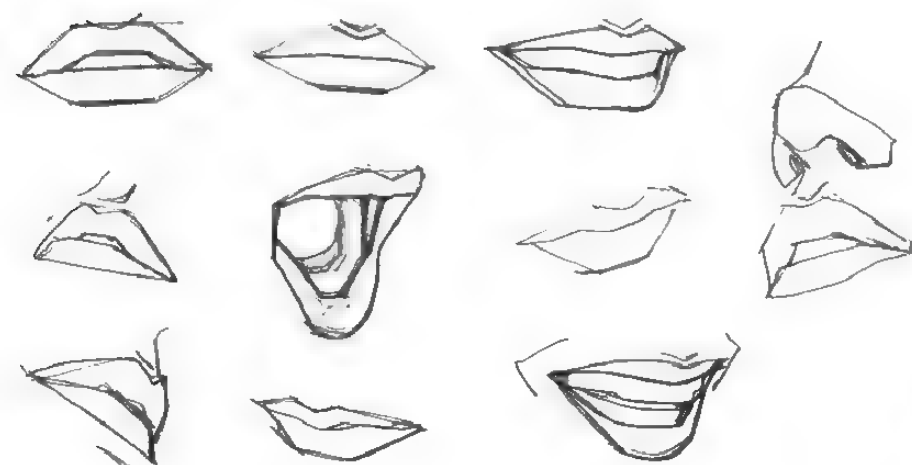
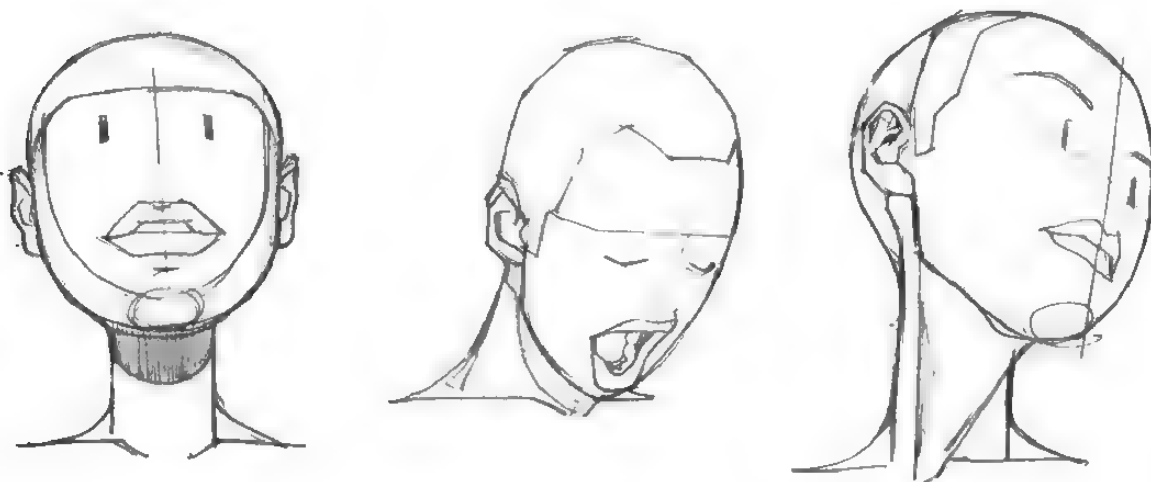
みんなが大好きなソーセージを使ってくちびるを料理しちゃおう。さあ、鉛筆持って!

1 ソーセージを3コ描いて糸を通してみよう。

2 今度は、下にカーブした曲線を描いて、それにソーセージをつなげてみよう。上にカーブした曲線も描いて、同じく3コつなげよう。

3 ここで、くちびるを簡単に描いたものを模写してみよう。123の描き順で、2と3はソーセージを通す糸になるよ。

4 では、上下の糸に3コずつソーセージを通してみよう。ていねいに描こうね。

5 ソーセージに沿うように、ふっくらしたくちびるにしよう。

6 ソーセージを消して完成。おもしろいでしょ。

いろんな角度から

顔の輪郭に合わせてくちびるを描き込んでみよう。
せっかくくちびるをきれいに描けるようになったなら、やはり顔の中に描いてみたいよね。
最初は位置がずれたりして変な顔になってしまうけど、そんな作業を大切にしてほしいんだ。それが絵を描いていて楽しいってことなんだよ。

そろそろお茶にするによろ

3 鼻を描く ― 三角法 ―

鼻の構造

またまた鏡を持ってきてね。自分の鼻をじっくり眺めてみよう。まず第一に鼻の構造を理解することが大事だよ。鼻の構造は鼻筋というものに小鼻というジェットエンジンが二つくっついているって考えようね。つまり鼻筋+ジェットエンジン2コで3つのかたまりがくっついて成り立っているのが鼻なんだ。空気の出し入れをしている鼻の穴なんて、とっても妙な形をしていて描きにくそうだ。でもだいじょうぶ。その3コの固まりを一つに囲ってしまう方法で描けばなんなく攻略できるよ。

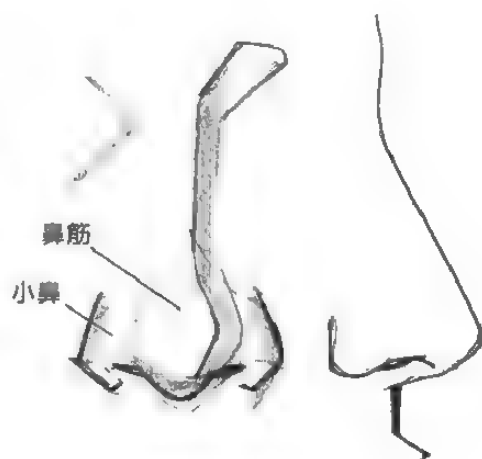



図1

三角すっぽり手法

右の図2を見てみよう。鼻を三角の箱ですっぽりおおいかぶせてるでしょ。こうして描けば小鼻の位置などが簡単に描けるよ。デッサンの練習のときも、先に鼻の三角の箱で枠をとるようにして描くと正確な鼻の位置を把握しやすくなるんだよ。いいことばっかりだよ。

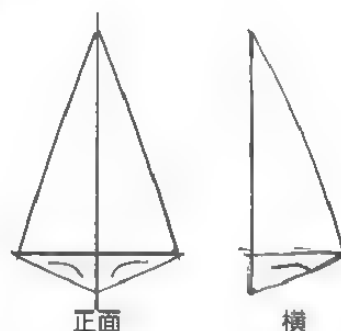
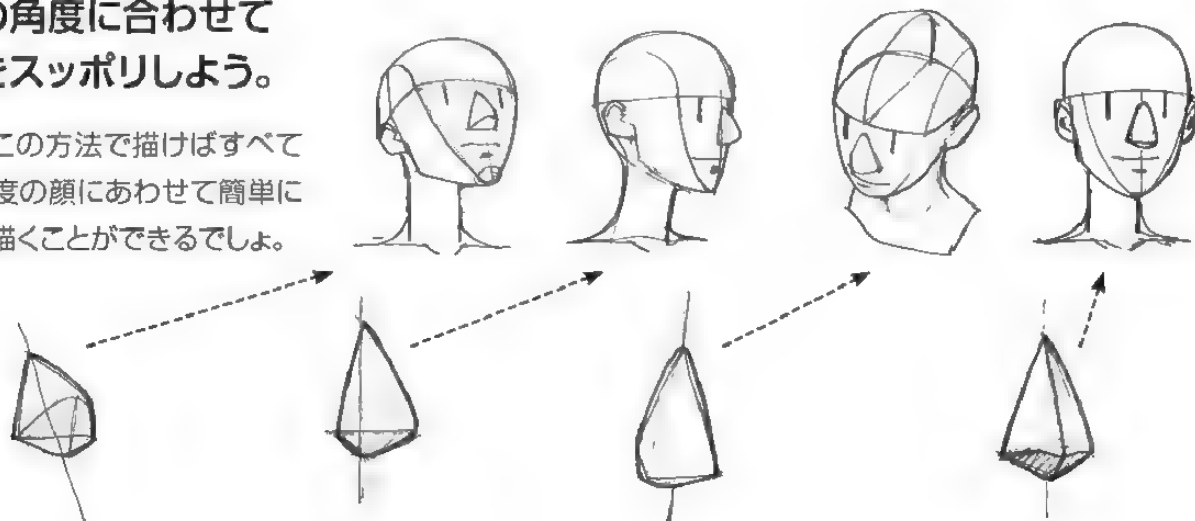
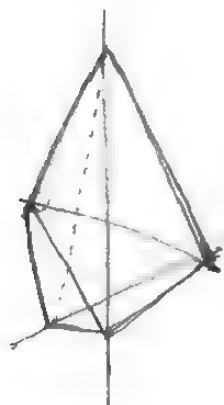



図2

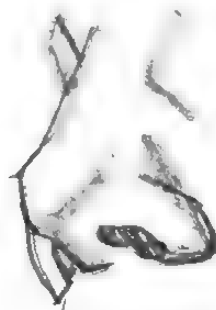
顔の角度に合わせて鼻をスッポリしよう。

ね、この方法で描けばすべての角度の顔にあわせて簡単に鼻を描くことができるでしょ。

三角すっぽり手法で描く

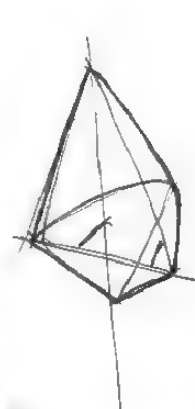
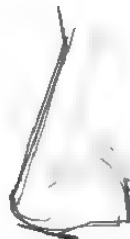
それでは見本に習って順番に上向きの鼻を描いてみよう。最初は難しいけれど明日になればちょっぴり上手く描けるようになっているよ。だから今描いてみようね。

1 顔の角度を決めて三角スッポリ手法で鼻をかぶせよう。

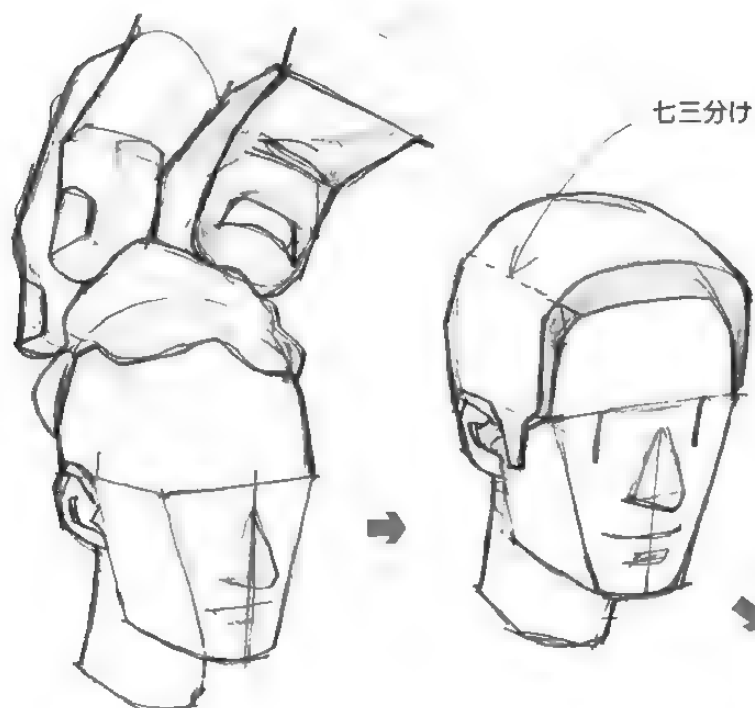
2 鼻の穴の位置を決める。だいたい真ん中だよ。

3 鼻先にボリュームをつけるために鼻マルを描く。そして小鼻の位置を決める。

4 鼻筋から鼻マルをつなげて描くと形のいい鼻ができます。小鼻を整えよう。

5 鼻の穴を黒く塗りつぶして完成です。ね、上向きの鼻がきれいに描けたら誇らしいでしょ。たくさん練習して自分の鼻も高くしよう。

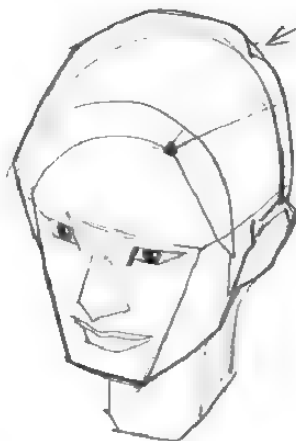
いろんな角度で描こう

わからないときは自分の鼻を鏡で見てみよう。
みんな同じ人間、構造はいっしょだからね。
楽しいよ。たくさん描こう。

1 粘土で表現

みんなが見ている髪の毛は、1本1本が重なり合って束になっているものを見ている場合が多いよね。だから髪の毛を細い1本と考えずに、一つの固まりとしてとらえる描き方をして攻略してみよう。

左の絵を見てね。
「お面つけ描き」で作った顔の頭頂部に粘土をのせる感覚でイメージしてみよう。ポイントは前髪に厚みをつくり、後頭部にはあまり粘土をのせないということ。

上は七三分けだったから、今度はセンター分けでデッサンしてみよう。粘土を置くように描いてね。前髪の大きな影を利用して「らしくみせる」。

粘土のせで描く

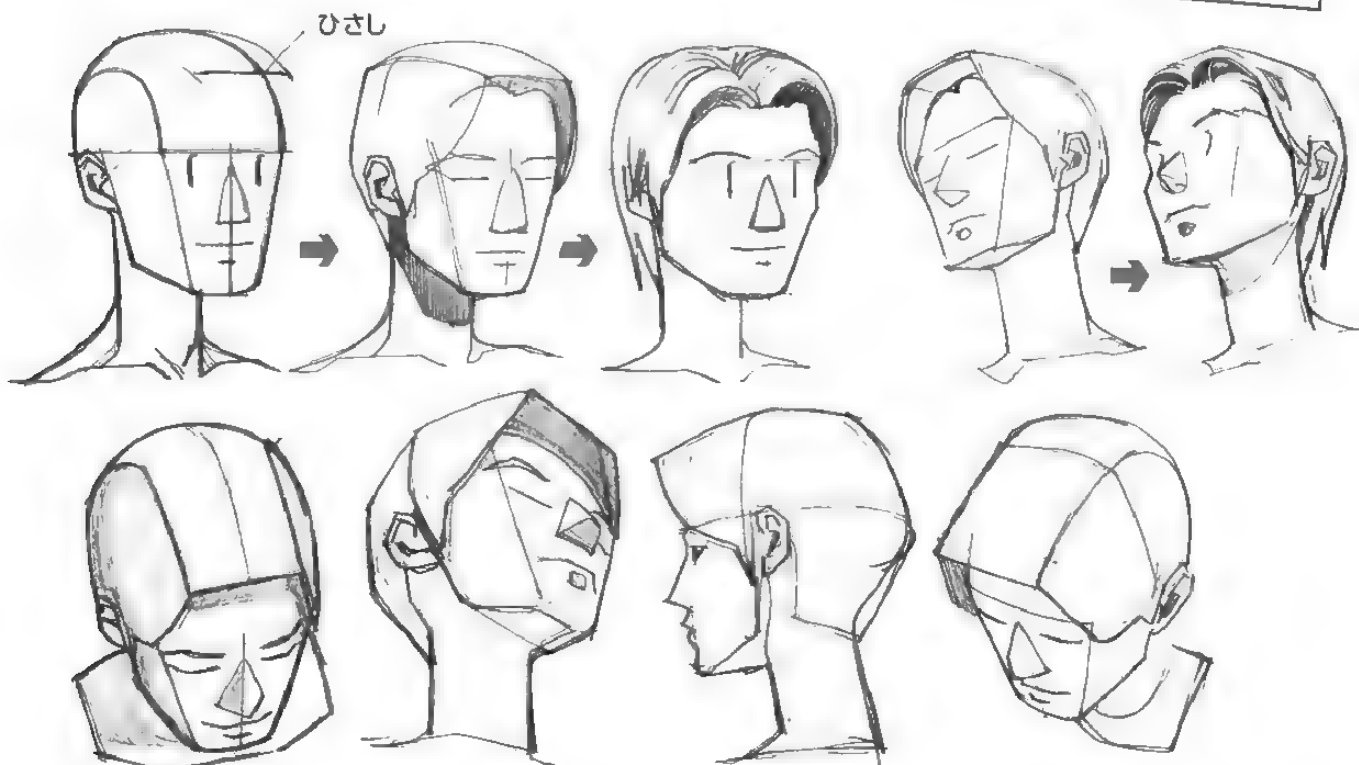
1 お面つけ顔を先に描いて頭に粘土をかぶせる。このままでもくせ毛の人っぽいね。

2 前髪の大きな影をつくろう。

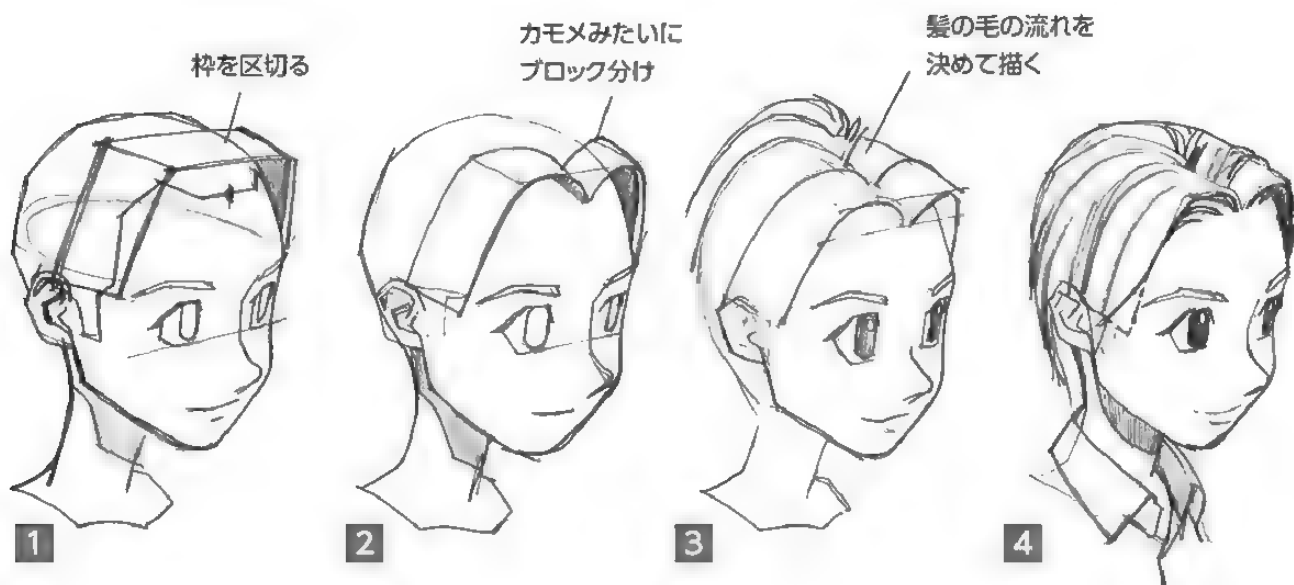
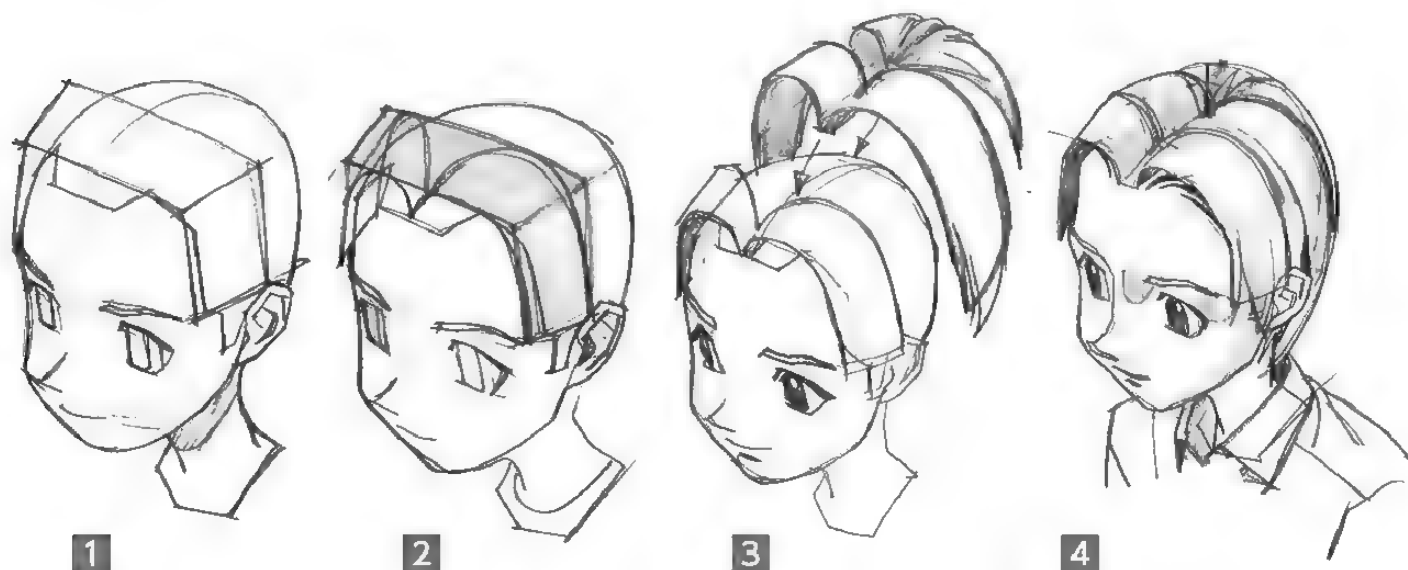
完成

パターンで覚えよう

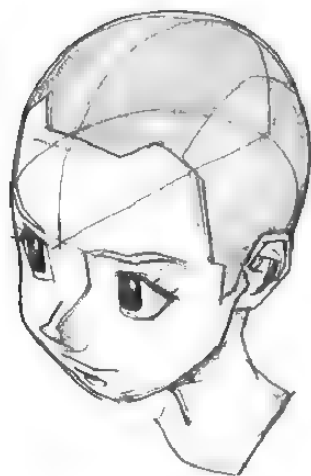
いろいろな角度に対して髪の毛がどのような形になるかイメージで覚えましょう。特に前髪の部分を形で記憶しておこうね。

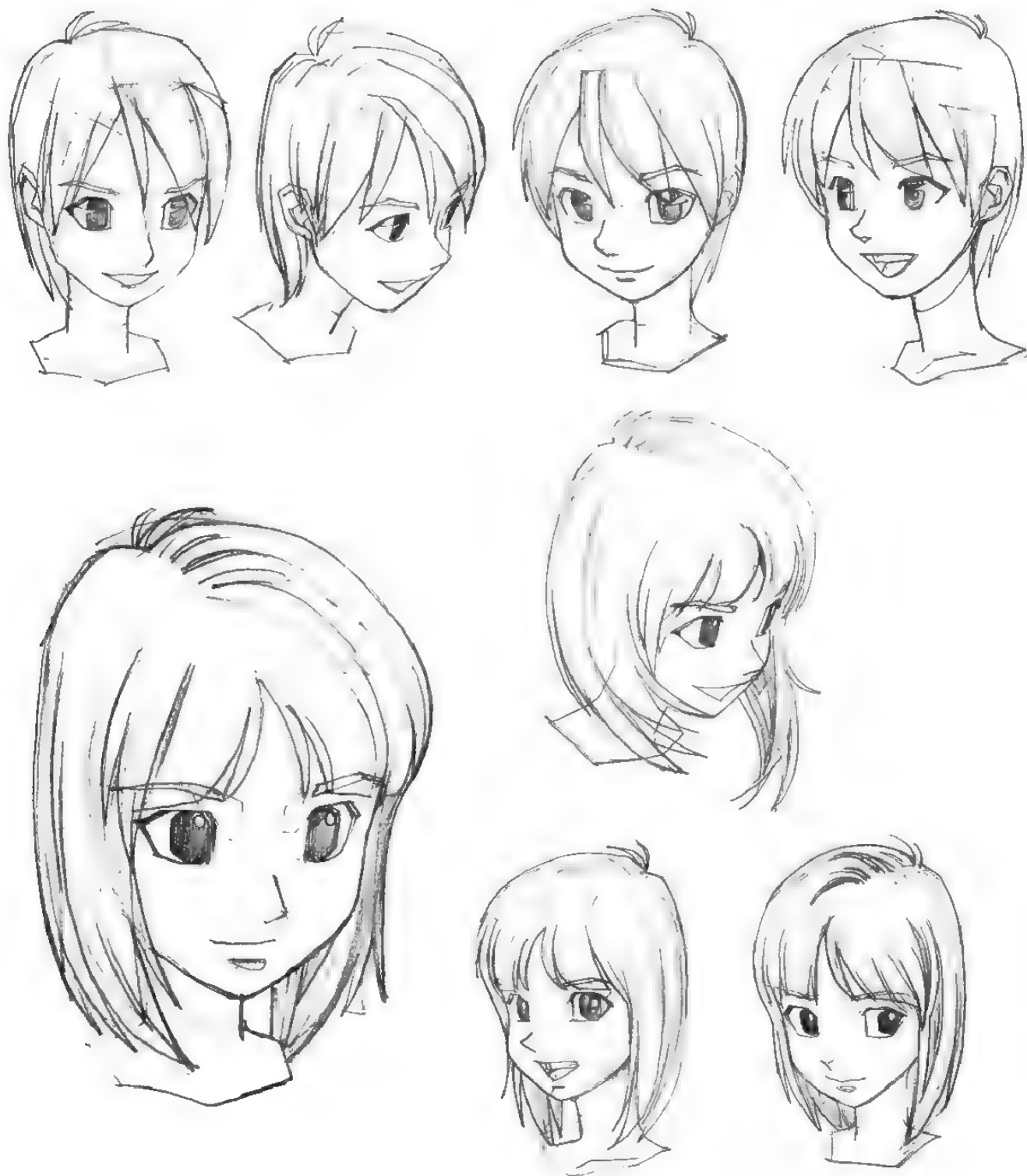
頭部を紙で囲むように表現しよう。パターンを手に覚えさせよう。

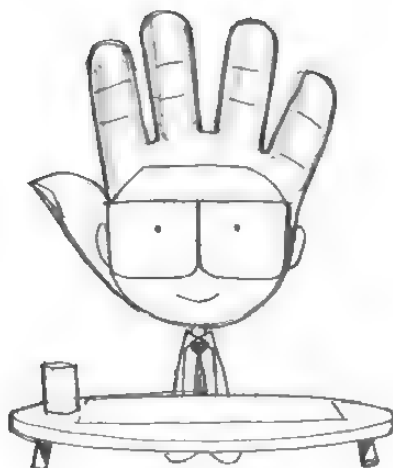
ひさし

2 カモメブロック分け

髪の毛を分割してブロック分けして描いてみよう。一つのブロックを紙のようにして描くことがポイントだよ。ブロックごとに分けてあるので髪の毛の流れがわかりやすいでしょ。

次は角度を変えてカモメブロック分けしてみよう。前ページで形をイメージして覚えましょう、って書いたよね。だいたいの形が頭に入っていたら描けそうな気がするでしょ。イメージするって大切だよね。

3 マンガタイプの髪型

マンガタイプの顔に髪の毛をのせてキャラクターを作って楽しみましょう。

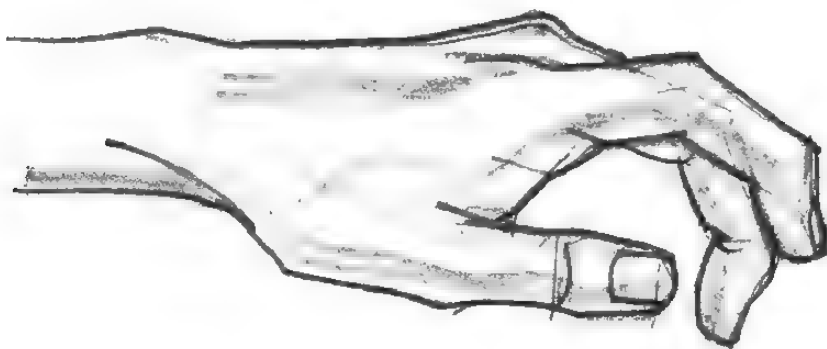
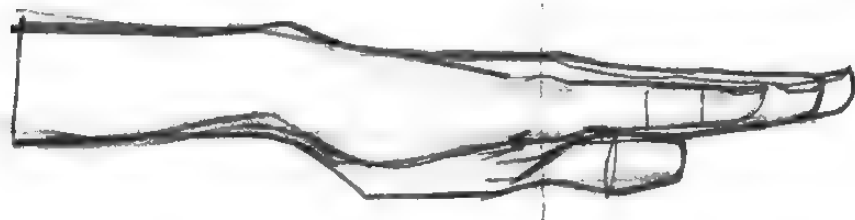
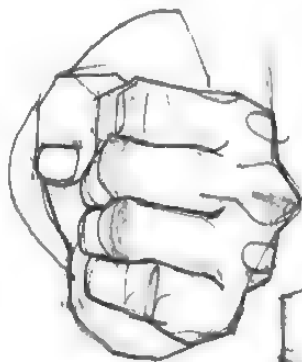
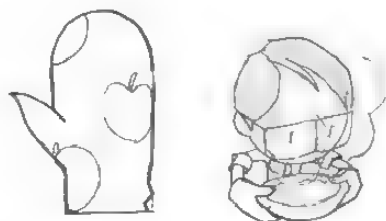
短めの髪にトライ

少し長めの髪にトライ

人物デッサンといえば全身の描き方に目が行ってしまうけれど、髪の毛ほど自在に変化して魅力的な部位はないよ。描いていて楽しいよね。描き方はまだまだたくさんあるよ。自分で考えて君のキャラクターを素敵にしてあげようね。

3章 手足を描こう

手や足がきちんと描きこまれているかどうかで、ずい分絵のクオリティーが違ってきます。ここで紹介する方法ならすぐに描けるようになります。

1 ひたすら模写

人物を描いていて、「手を描くのが大好き」という人はあまりいませんね。手は両方あわせて指を10本も描かなくてはいけませんし、見ただけで「非常に難しい」って感じてしまう部位でもあります。でも手をきれいに描けると、なんとも気持ちがいいという経験をしたことがありませんか。描き上げた君にきちんと満足感という最高のご褒美をくれる「手」のデッサンに挑みましょう。健闘を祈ってます。

何も考えずに6点の手をただ描いてみましょう

いかがですか。なかなか手強いですね。でも、少しでもいいので特徴だけでもつかみましょう。
忘れていませんか？ 最高の見本はあなたの手です。これを利用しない手はありません。

2 クッキング手袋手法

手の形をイメージで暗記しよう

図1を見て、広げた形・横・握った姿をイメージで頭の中に記憶しよう。日本史よりは簡単だよね・・・いやこっちの方が複雑かも。あははは。他の部位でも何度も言ってきたけど、まず自分の手をよく見て観察することが大事だよ。マンガやアニメでよくでてくる手のパターンというものがあるよね。自分の中で手のアングルのパターンをつくっておくととても便利だよ。本を読む手・カップを握る手・携帯電話をさわる手など、よく出てくるシーンを練習しておこう。

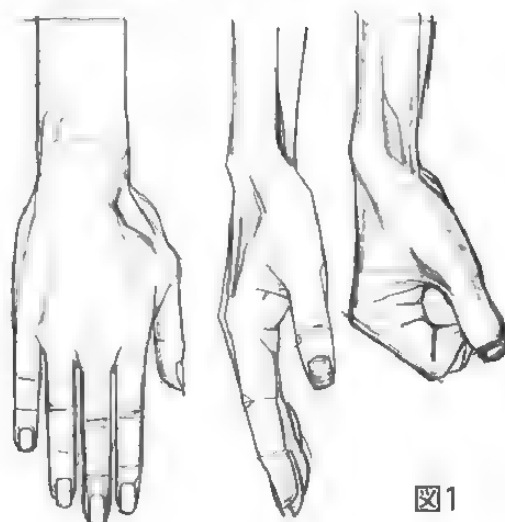



図1

4本の指を「ひとまとめ」にして逃げる

図2を見てね。なーんかすっきりしたよね。手を描くとき描き手を混乱させるのが5本の指たちなんだ。そこでクッキング手袋のようにすっぽりかぶせてしまうイメージで考えると随分描きやすくなったでしょ。

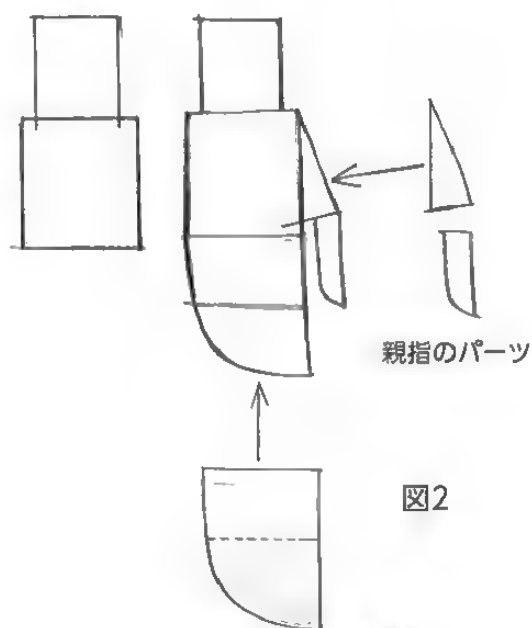
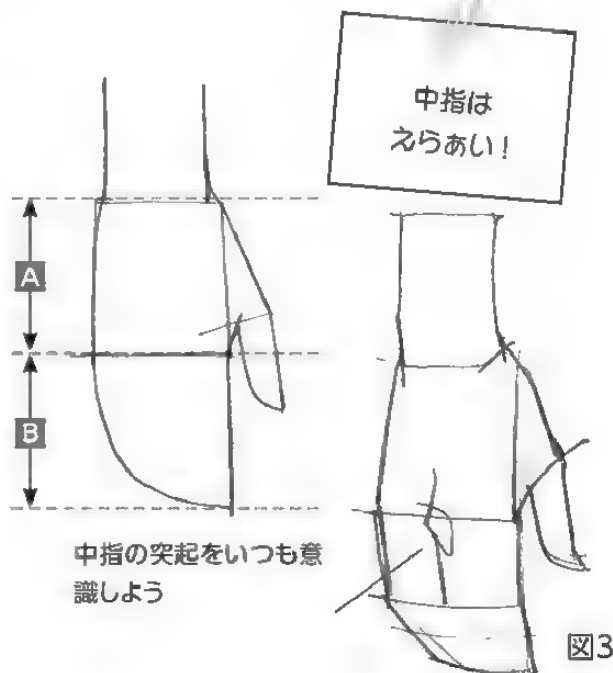



図2

クッキング手袋の書き方

図3を見てみよう。AとBの長さはほぼ等しいと暗記しておきましょう。

親指をのぞいた4本の指で1番偉いのは誰か? それは中指なんだ。握ったときの突起は大きく主張しているよね。中指は長男なんだよ。そのことをよく頭に入れておこう。

図3

順番に描き写してみよう

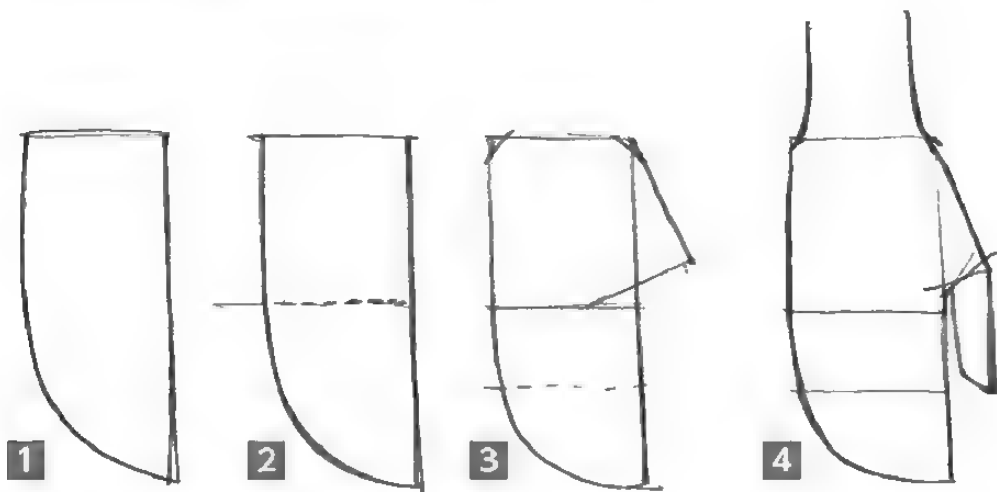
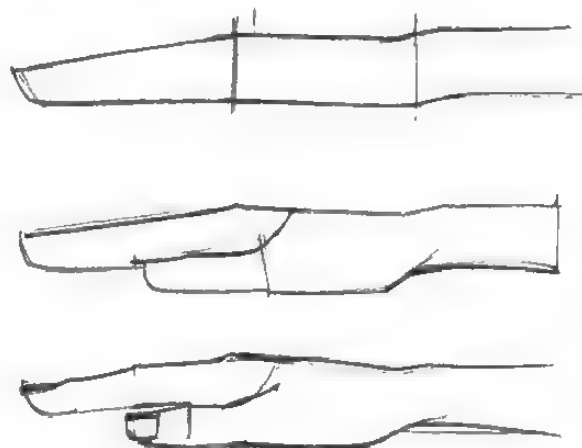
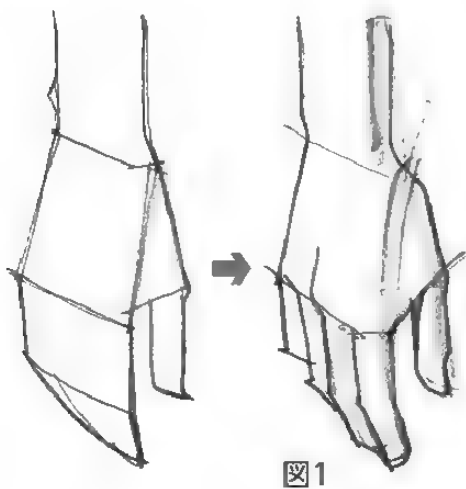
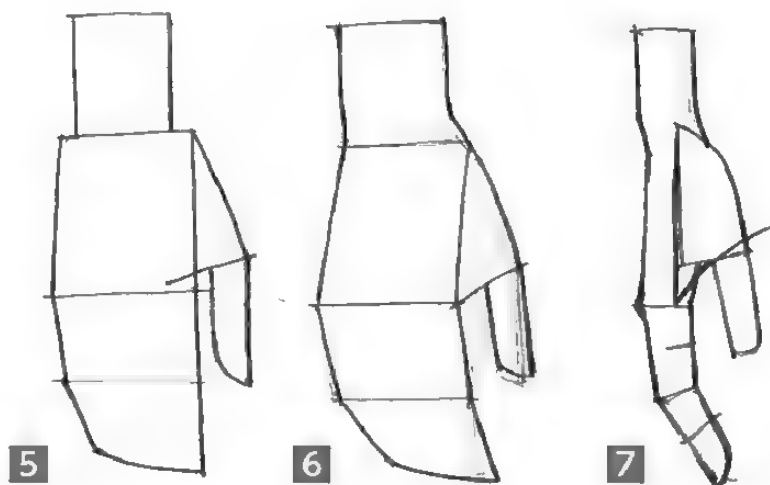
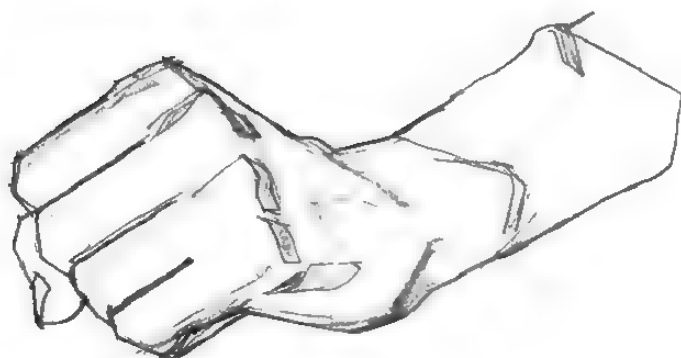
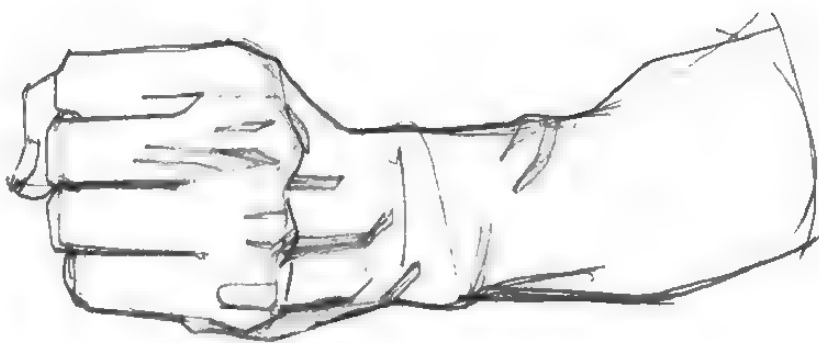
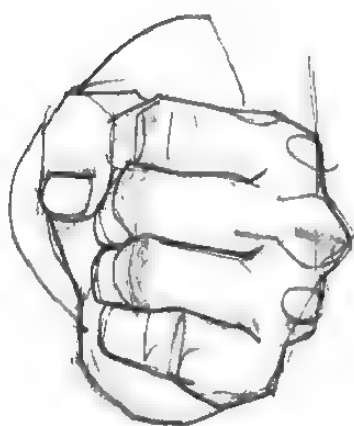
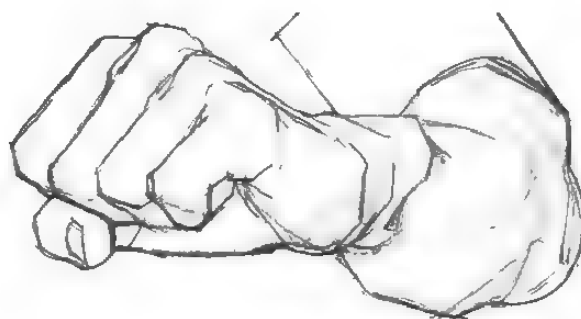
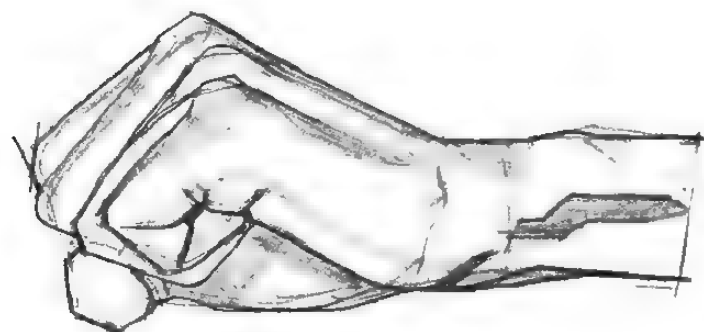
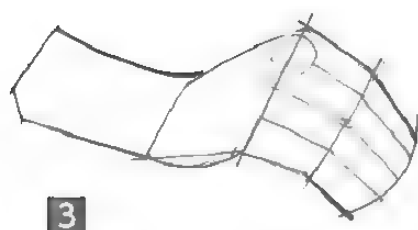
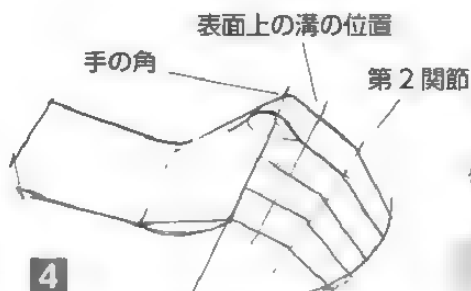
さっそくクッキング手袋から手を描いてみましょう。

次に右の図567のように、クッキング手袋をアニメのように動かしてみよう。それができたら、図1のように指を描き入れてみよう。自分でいくつかの手のポーズを考えてクッキング手袋をかぶせて指を描き入れてみてね。

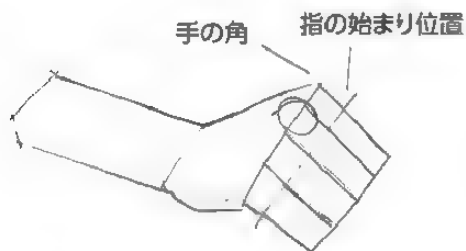
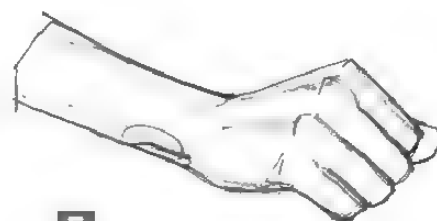
図1

3 握った手を描こう

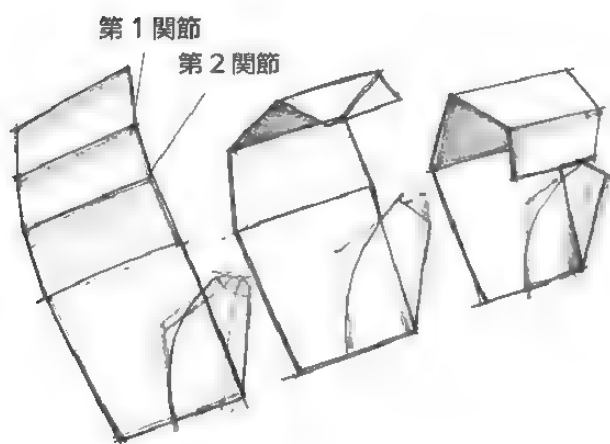
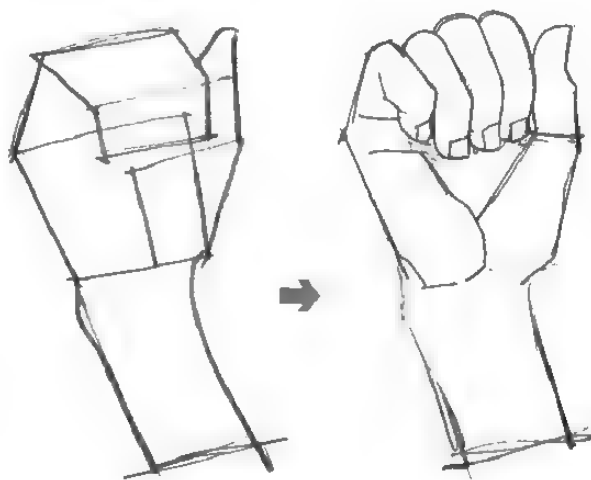
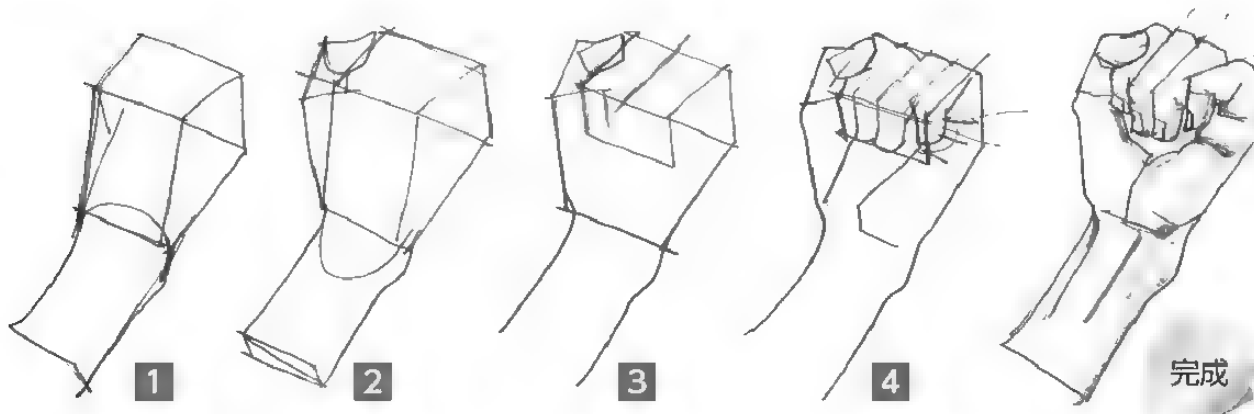
残念なお知らせがあります。握りしめた手は開いた手より難しいです。開いた手とはまったく違う表情を見せ、特に握った手の裏側は、親指が重なることで描き手を混乱させてしまうことが多いです。と、ここまで読むと描くのが嫌になってしまいますが、まったく手が出ないわけでもありません。なかなか手強い手のポーズですが、描き上げたときの満足感が非常に高い部位なのでぜひ挑戦してくださいね。

何点か握った手の絵を見て、どこに攻略点があるか考えよう。どうしたら簡単に描けるかな? それは指の分割をしないで一つの固まりとしてとらえることなんだよ。では始めよう、鉛筆もってね。

握った手の描き方1

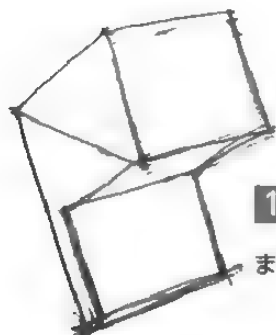
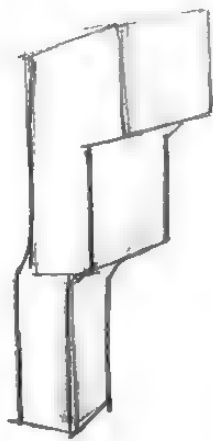
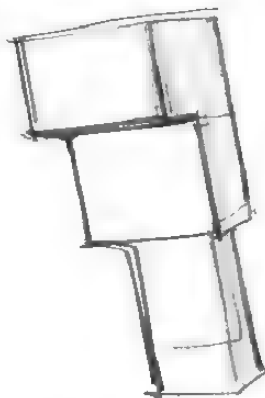
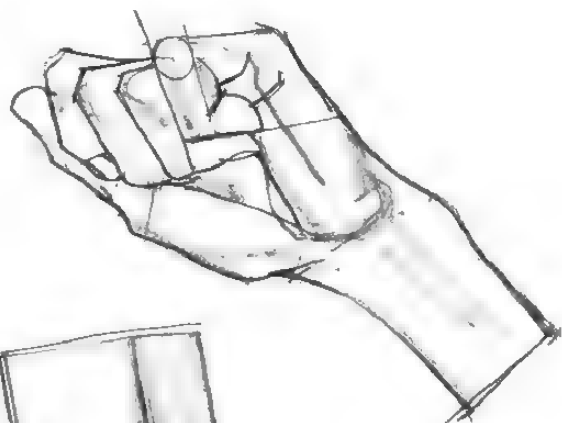
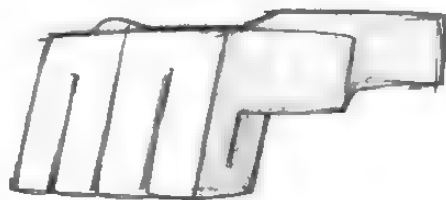
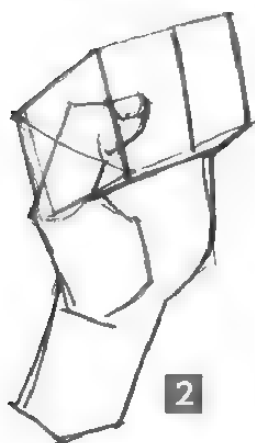
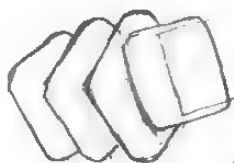
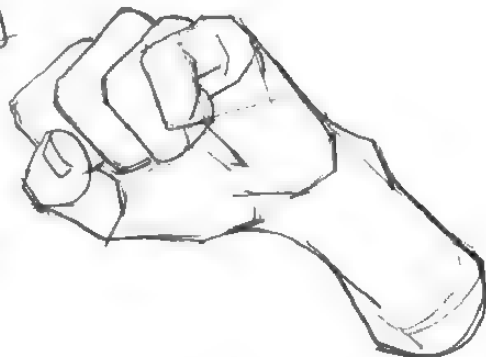
軽く握った手から描いてみよう。クッキング手袋をつかって描こう。指で1番偉いのは中指だったよね。中指の突起を目印に利用して描いてみてね。

軽く握った手

……これは本当によくでてくるポーズで必須です。特にマンガを描いている方にはいろいろなポーズの手に使えて非常に便利。もう、脳に印刷しちゃおうね。

1 チェックすべきは指の状態。完成図をみたら第2関節の先は隠れていて見えないよね。省略して楽しよう。

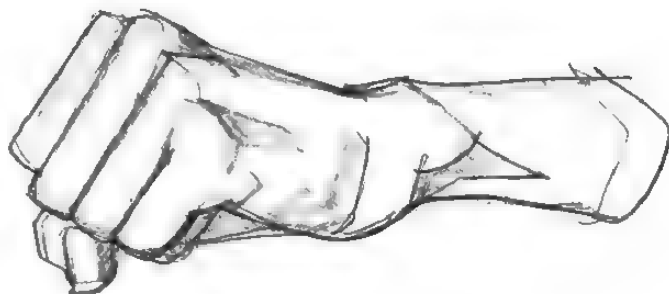
2 クッキング手袋を握った場面を頭の中でイメージしよう。偉い中指の突起に目印をとる。

3 ここではじめて指を4等分。自分の握った手を見てみよう。指の始まり位置が突起の部分より少し前の方にあるよ。

握った手の描き方2

このポーズ、特に初心者の人はどこから手をつけていいかわかんないよね。でも大丈夫。いい方法があるよ。あきらめちゃだめだよ、どんなに難しいポーズも描き方に工夫すれば必ず描けるようになるからね。

左の図を見てみよう。1枚の紙で折り畳むように手を表現してみたよ。なんだかすっきりしたよね。随分描きやすくなったよね。

それでは右の例に習って描き写してみよう。注意すべきは紙の状態から厚みを加える作業だよね。上手に枠内におさめるような感じで指をはめ込んで描こう。
次に逆向きの握った手も描いてみよう。絵を参考にしながら自分の手もしっかり見て確認して描こう。最高のお手本は君の手なんだよ。

握った手の描き方3

今度は、握った指を一つの固まりとしてとらえる方法です。
握った手は角度によっては、構造が理解できず、どう描いていいのか困惑することが多くあるんだ。それはなぜおこってしまうのかと? それは指を1本ずつ描いてしまうことがデッサンの狂いを生じさせるから。そんなときは最初に実践したクッキング手袋を思い出そう。考え方は同じだよ。指をまとめて考えるんだったよね。握った4本の指も一つの固まりにとらえて描けばだいぶ描きやすくなるよ。

上の絵をみてね、先に箱を描いてから指を描く。この法則を忘れないでおこうね。

ブロックのように描く

それでは例に習って描いてみよう。最初の指の固まりをバランスよくデッサンすることが大きなポイントだよ。この指の範囲内におさまるように手を描こうね。握った指をブロックのように分けて描いてみてね。上手くかけたら嬉しいよね。もっともっと挑戦してみよう。今日よりも明日はきっと上手くなっているさ。

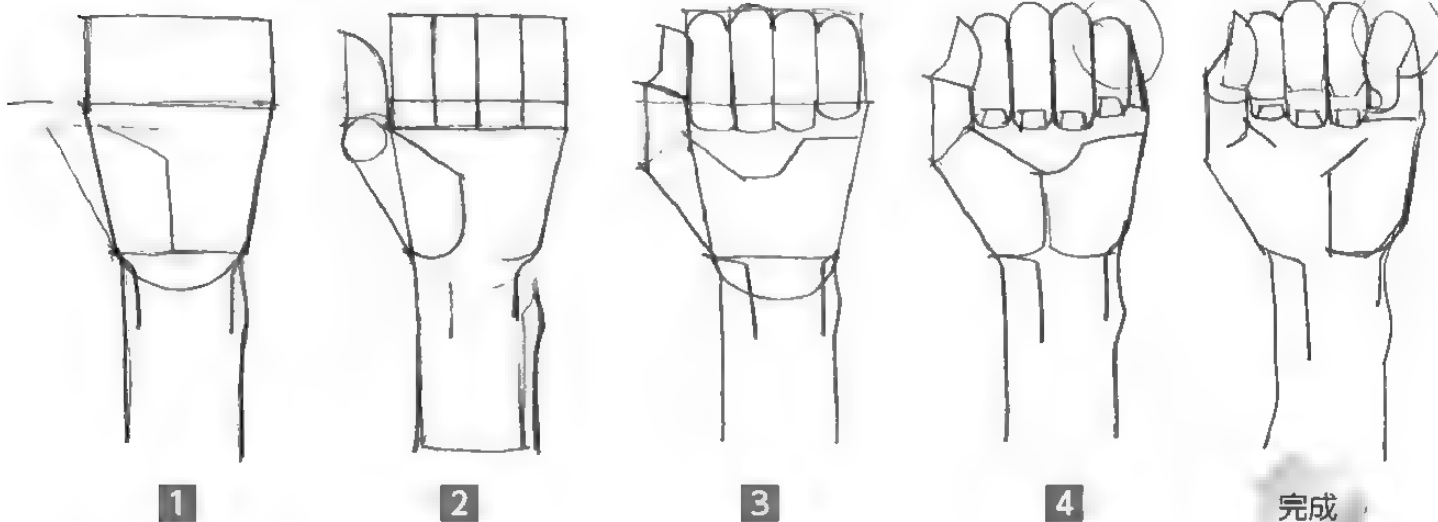
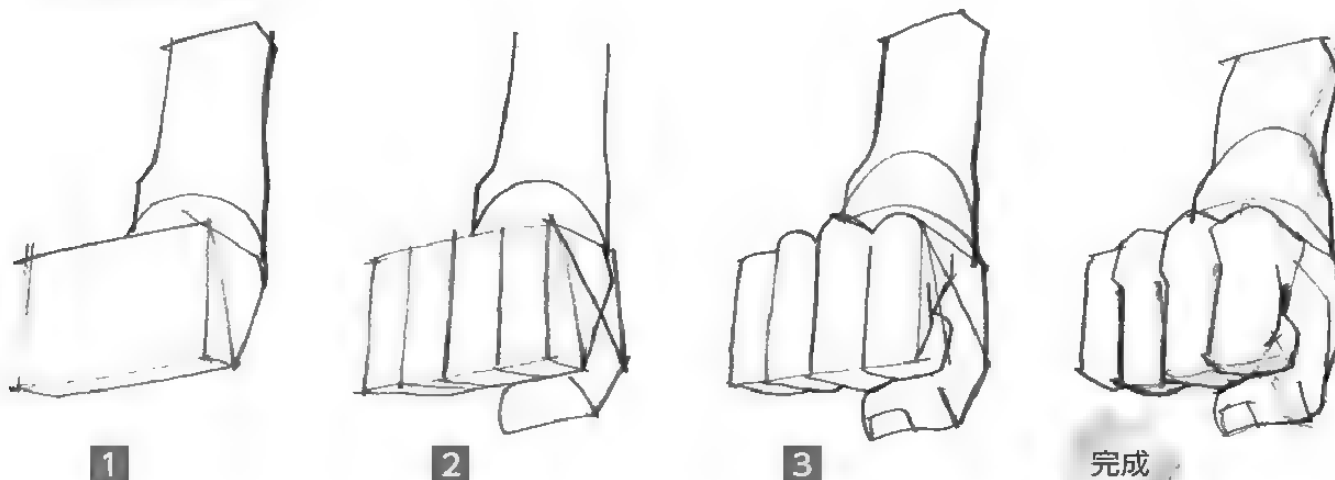
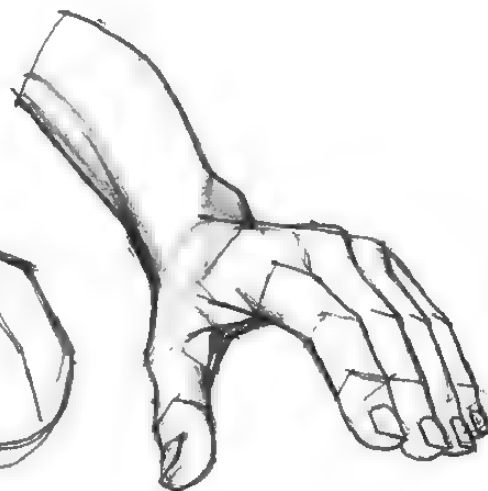
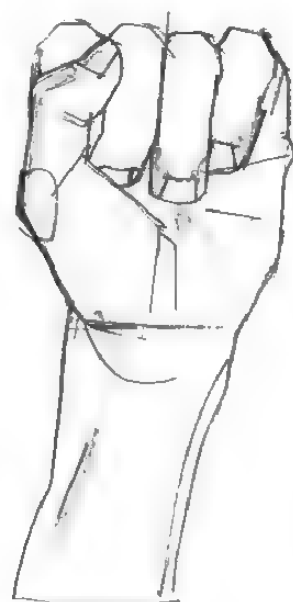
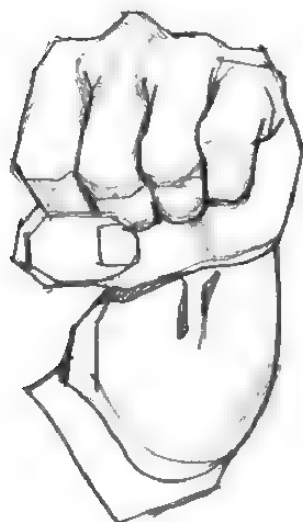
握った手の描き方4

それでは下2点のプロセスを模写して手を完成させてみよう。手の練習をするときは、まずゴールの絵(完成)を見ようね。君の頭の中でどのパターンで描いたら描きやすいかなって、引き出しを開けてから描き始めようね。その引き出しを早く見つけようなんて考えないでね。ゆっくり考えてゆっくり描こう。いろいろな失敗を積み重ねることが近道なんだよ。

小指の向きを斜めに

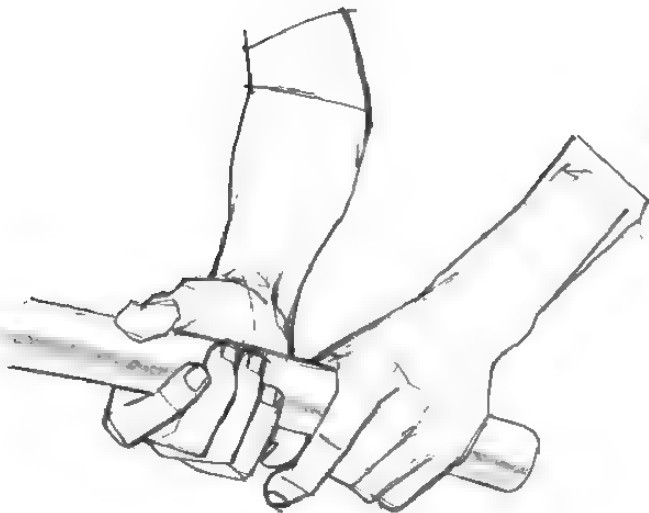
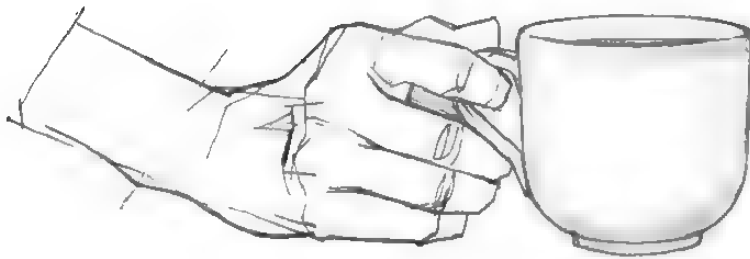
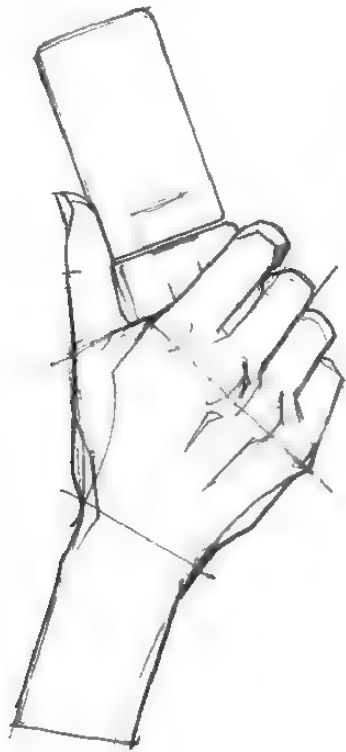
上向きの握った手

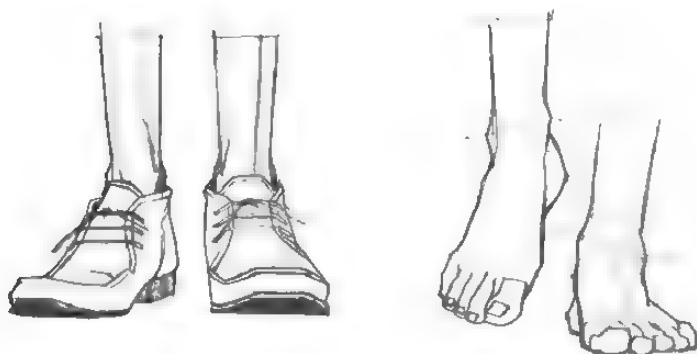
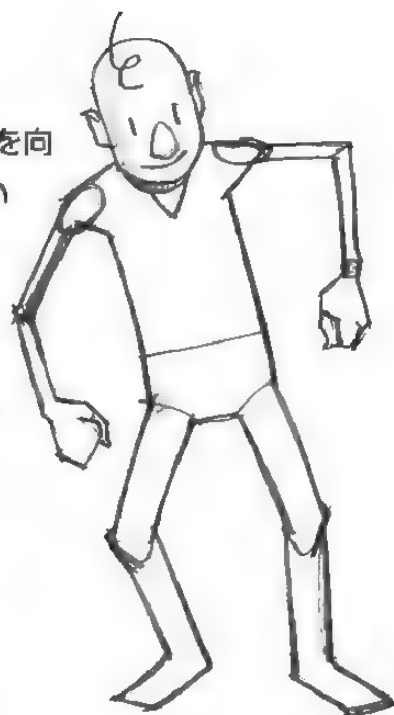
1　2　3　4　完成

突き出したこぶし

1　2　3　完成

手の練習をしよう

君がもしも若い学生さんなら休み時間にノートの上の余白に手を描こう。あなたがサラリーマンなら昼食後、小さなメモ帳に手の落書きしよう。絵を描く時間をとぎれさせてはだめなんだ。ずっと現役でいこうね。

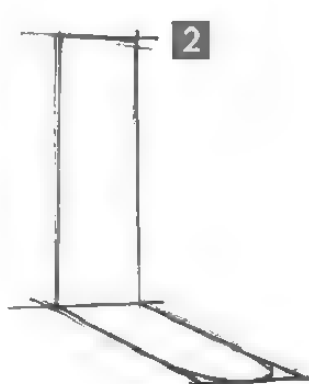
お疲れさま、
よく頑張ったね、
お茶、飲もうね。

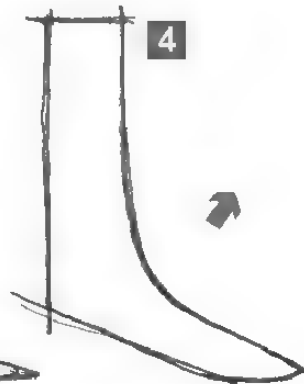
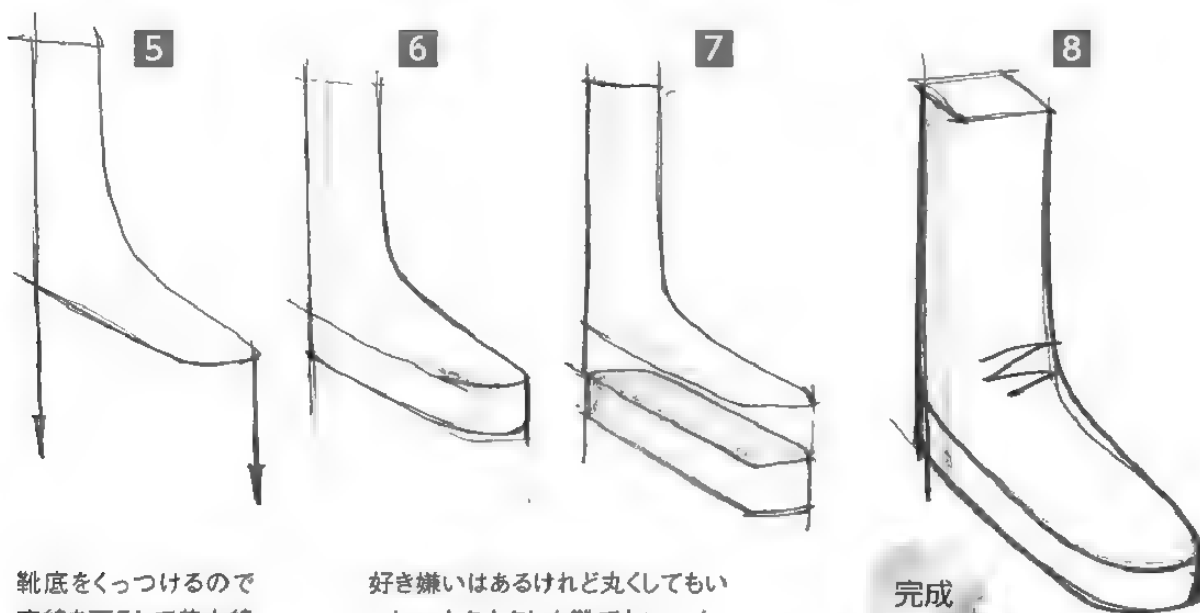
足を描こう

1 靴から始めよう

私たちの視線は常に前にあるものを見ている場合が多く、下を向いて足をじっと見ることはほとんどないよね。見ても靴を履いた足を見ている場合が多いんだ。普段あまり見ていないものを上手く描くなんてなかなか大変だ。だから最初はいつも見ている、靴の状態から描いてみようと思うんだ。だって足も手と同じように指が10本もあるんだよ。だったら靴の状態から描いた方が描きやすいよ。そうだそうだ、そうしよう。

2 ブーツ

ブーツの描き方1

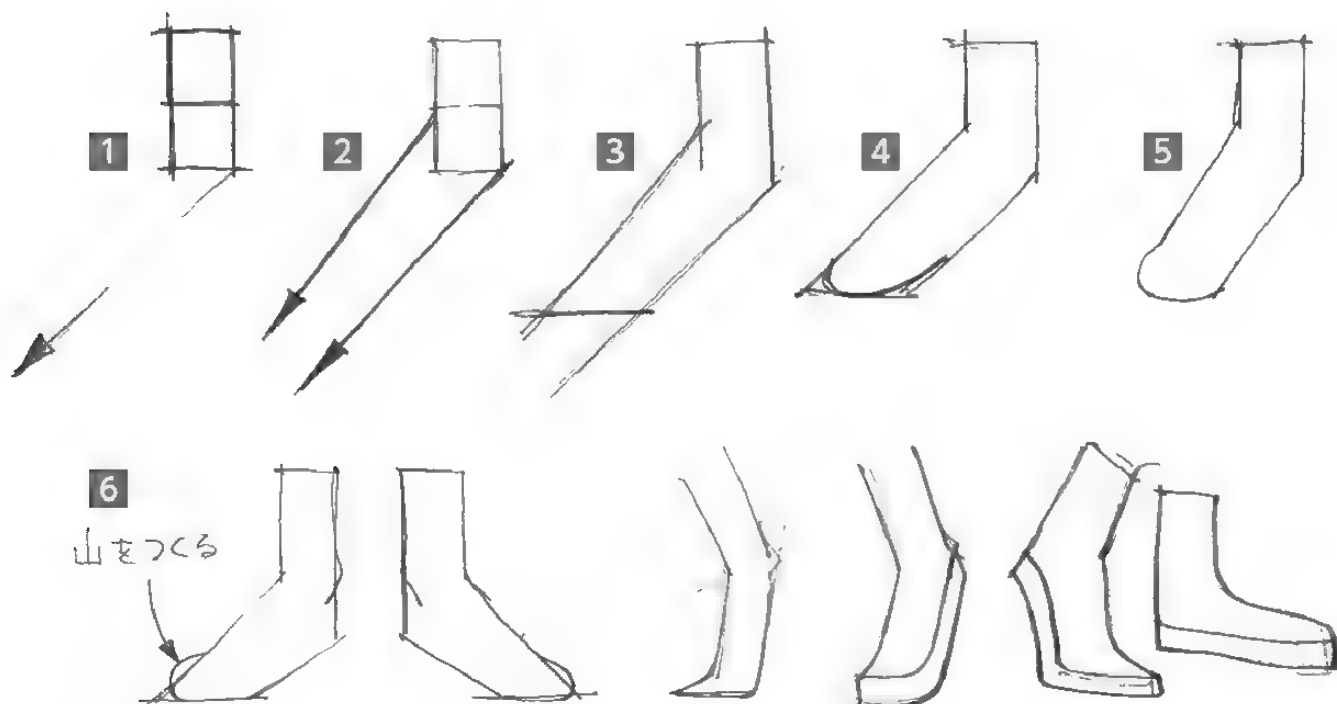
それでは鉛筆をもって早速靴を描いてみよう。一つ目の練習はブーツからだよ。

長い長方形を描く。
だいたい真ん中に線を入れる。そこがカカトになる。

真ん中の位置で折った状態の絵を斜めにして描いてみよう。

斜めに曲線を入れて靴の形にしていく。今は靴底のない状態だよ。

靴底をくっつけるので直線を下ろして基本線とする。

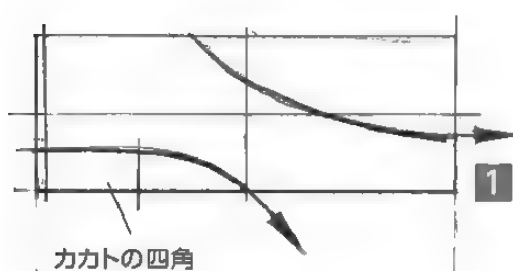
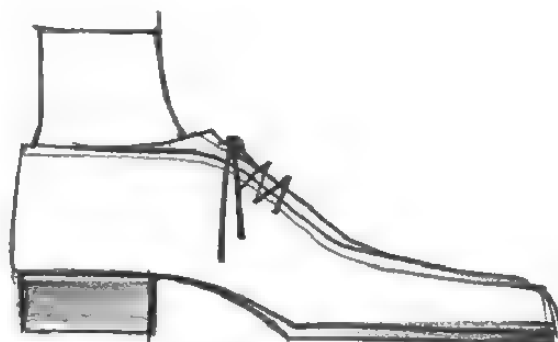
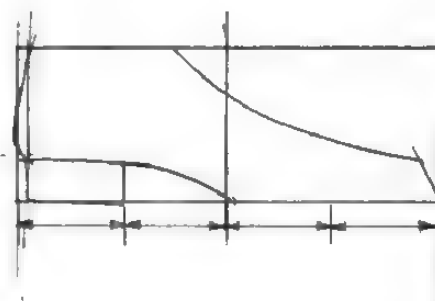
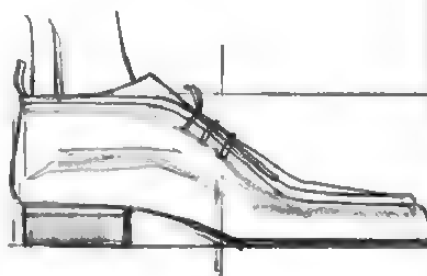
好き嫌いはあるけれど丸くしてもいいし、カクカクした靴でもいいよ。で、できあがり。簡単でしょ。

ブーツの描き方2

最初のより少し省略した描き方だよ。順番に描き写してみようね。

最後に足先に小山をくっつけてでき上がり。
応用して描いてみてね。

3 靴

靴の描き方 ―折れ線描き―

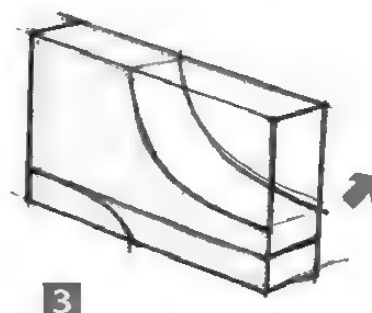
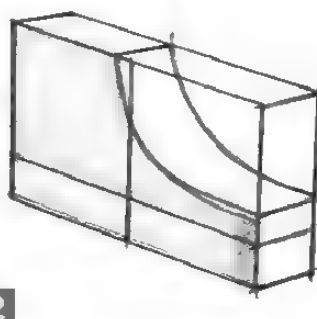
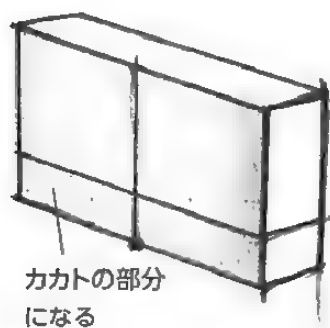
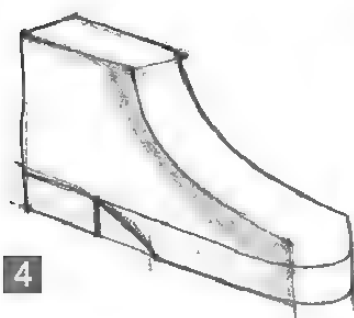
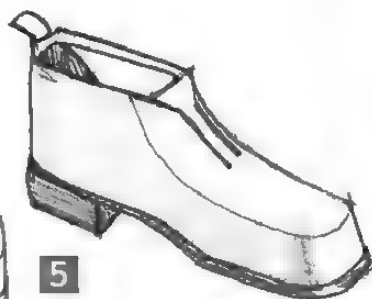
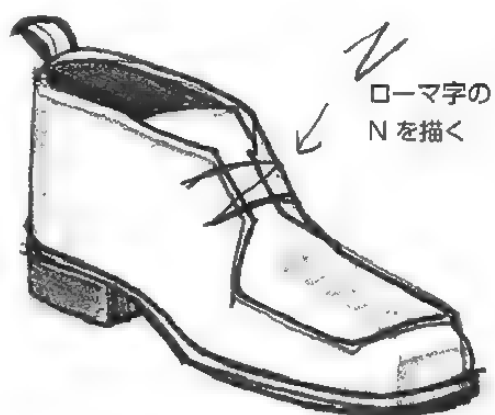
横から見た靴を描いてみましょう。順番通りに描けばきっと上手く描けるよ。

ポイントは四角の枠です。学校でわけのわからんグラフの図、よく習ったよね。まさかこんなところで役に立つとは。グラフのようにデッサンしてみてね。カカトの四角を入れてビシッと決めようね。

2 カカトの四角はだいたい4分の1。

3 でき上がり。できるだけていねいに模写してね。今日のていねいは明日につながるんだ。

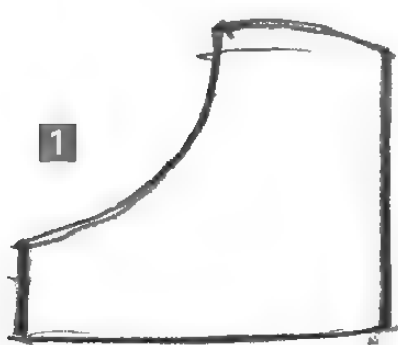
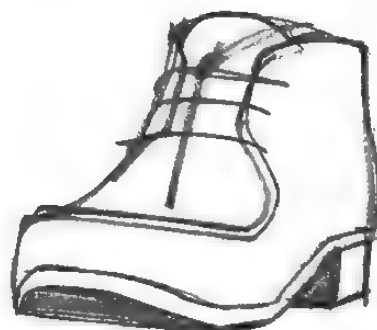
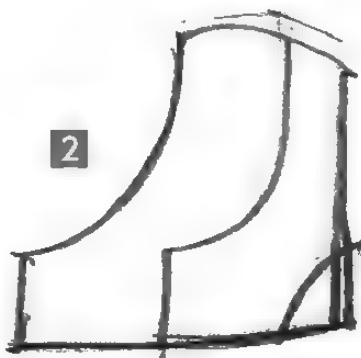
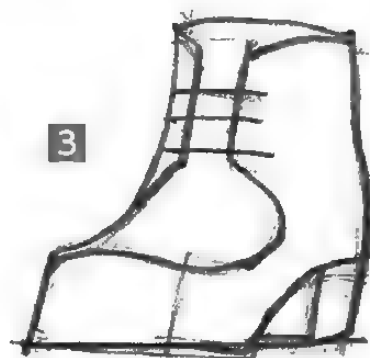
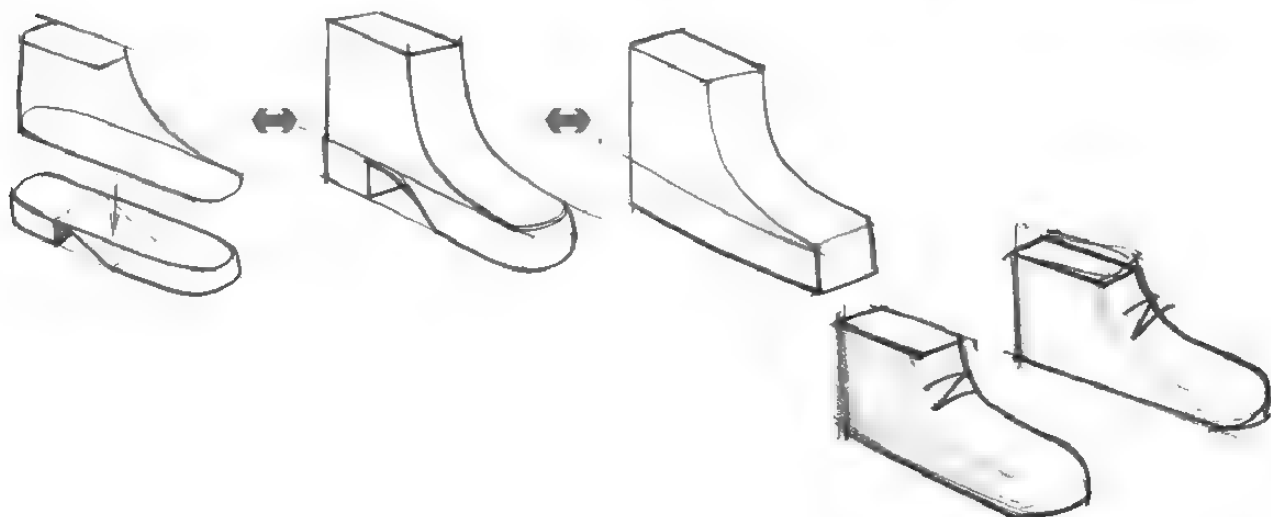
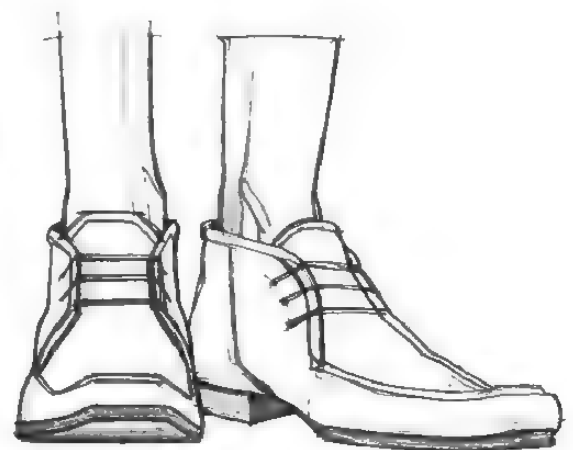
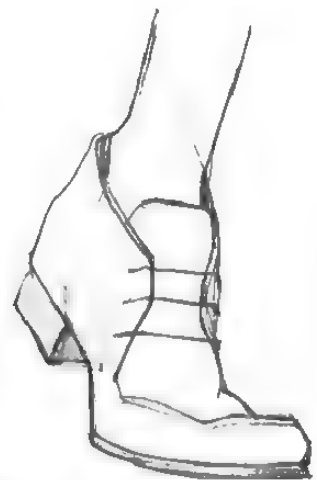
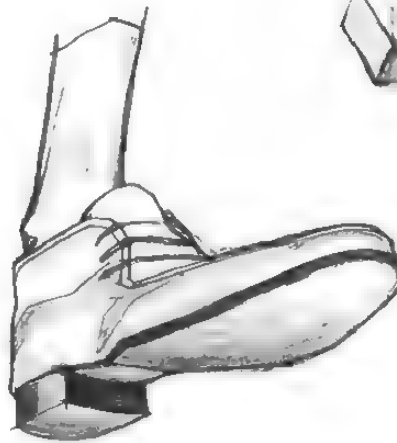
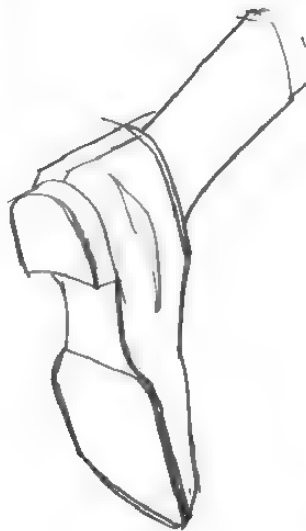
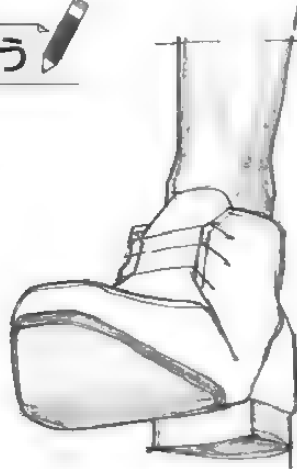
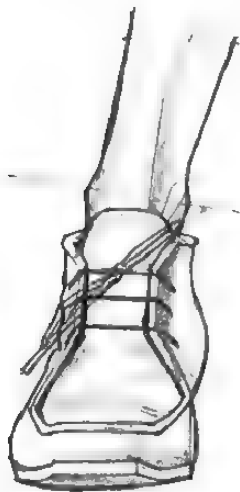
靴の描き方 ―滑り台描きその1 ―

上で描いたものを立体で描くと考えてね。直方体のレンガを1のように分割しよう。
最初のグラフのラインを思い出してね。あのラインを立体にカットして2のように滑り台を作ろう。
カカトの部分をカットしたら徐々に靴に近づいていくよね。最後に靴をていねいに描いて完成だよ。

1

2

3

靴の描き方 —滑り台描きその2—

前の滑り台の角度を少し変えるだけだよ。完成した絵を先に見ちゃうから難しいなぁって思ってしまうけど大丈夫だよ。滑り台を活用しよう。こうやって描いたら楽しいでしょ。

いろいろなアングルで靴を描こう

4 素足を描こう

正面から見た足を描いて攻略しよう。この描き方で実践すると、初心者の人でもだいたい「らしく」描けるようになるよ。立体にとらえていないので、なぜこうなってるんだろう? と考える人もいると思うけど、最初はこれでいいんだ。絵も結果がすべて。他の人に足に見えているんだからあまり深く考えないこと。時間がたてば理解して描けるようになって行くんだ。

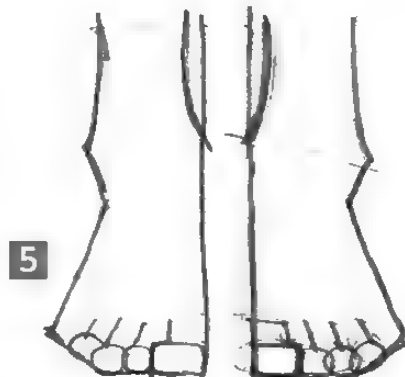
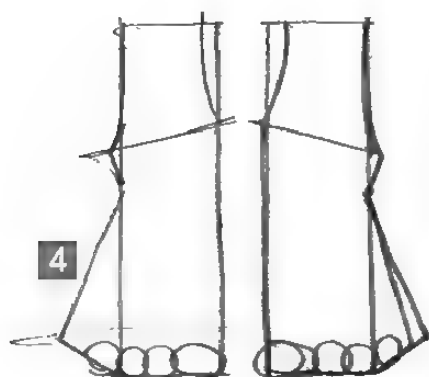
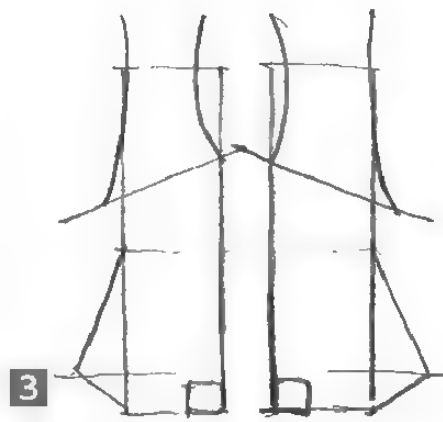
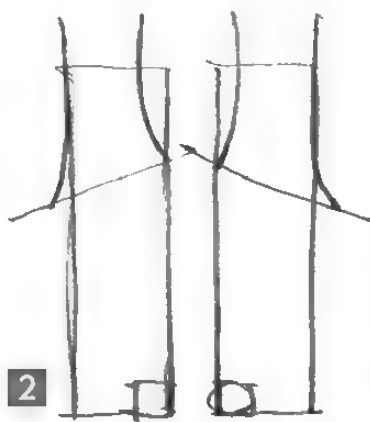
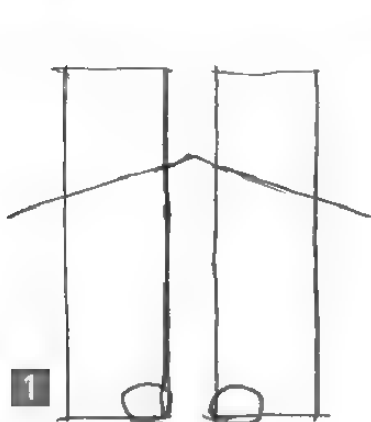
量産型で描こう

1

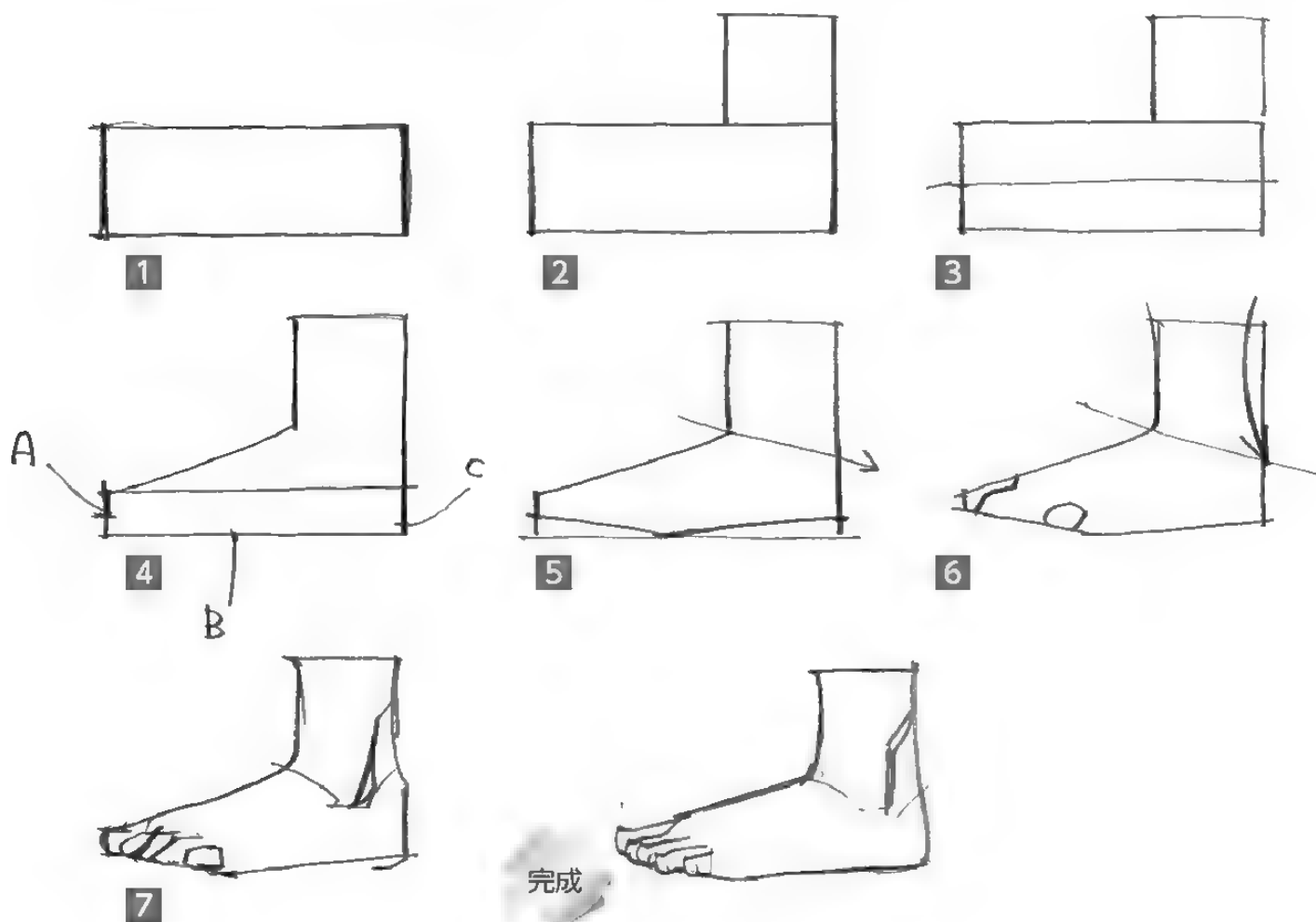
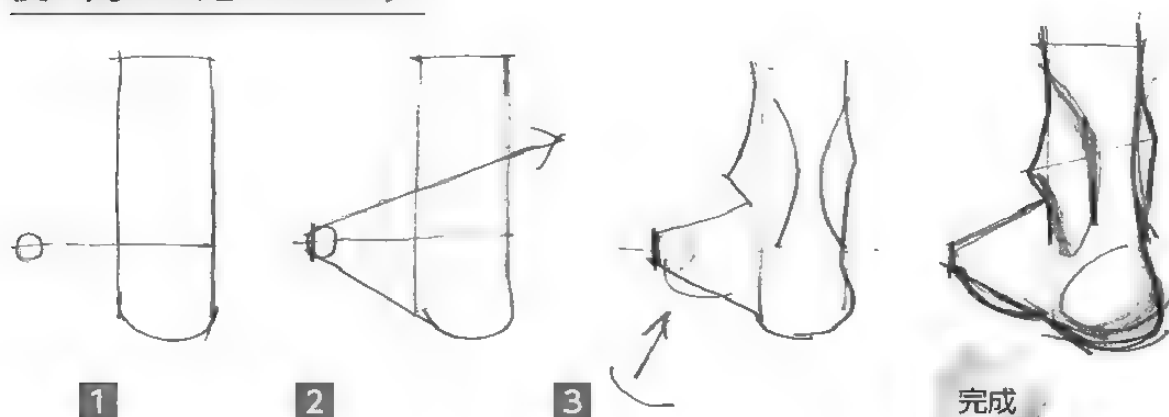
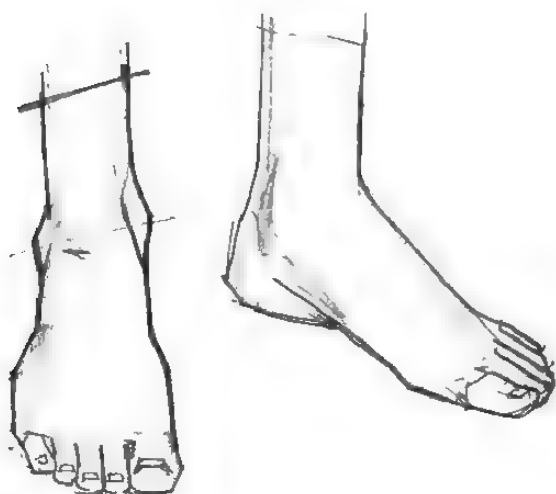
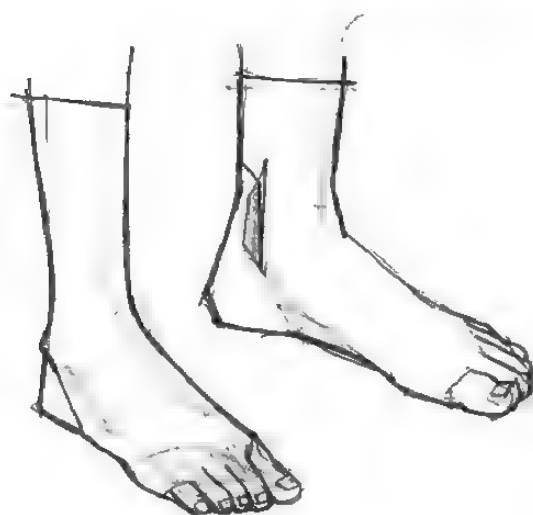
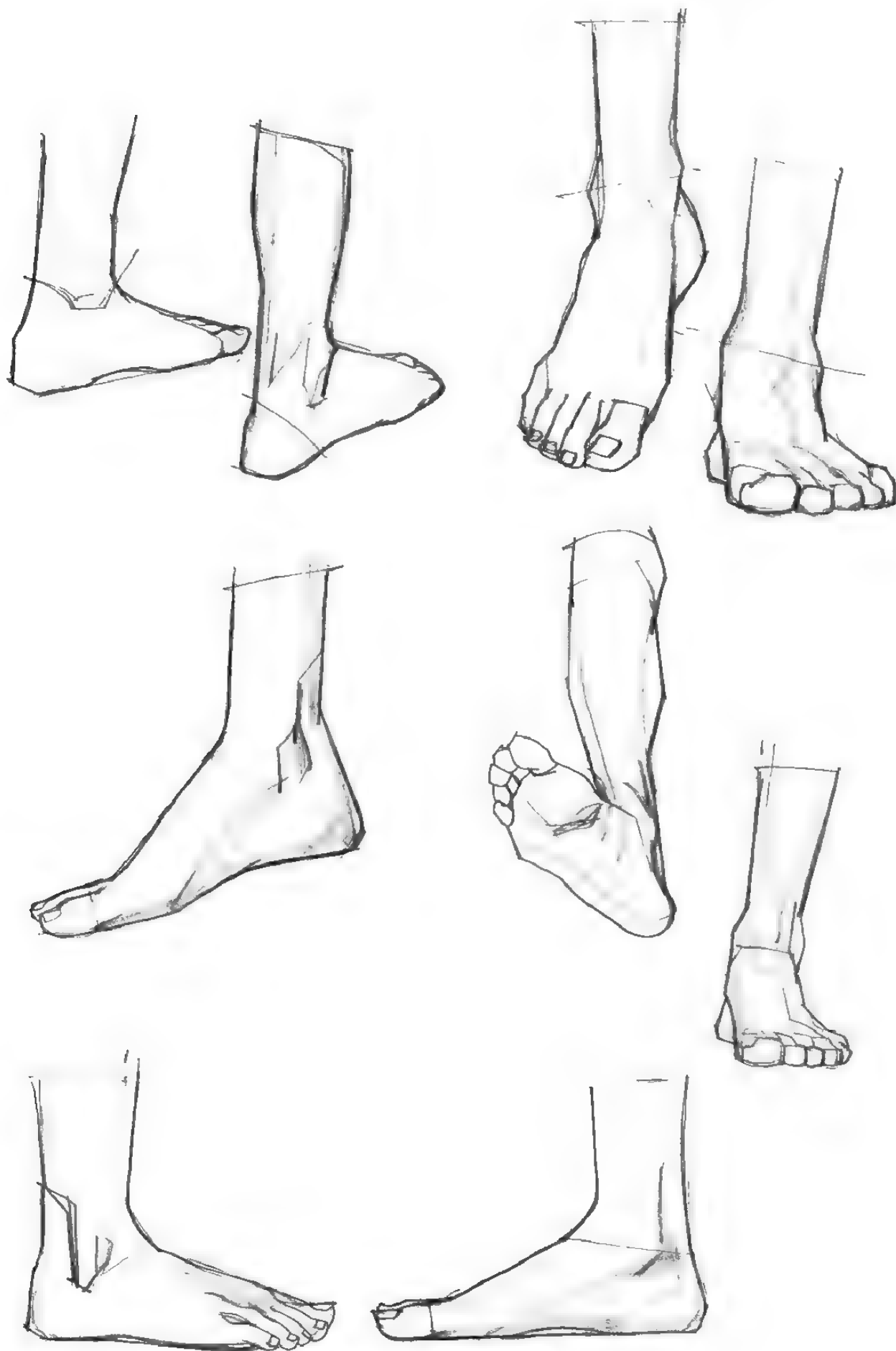
2

3

4

5

このポーズは結構出てきます。そして非常に難しく面倒なポーズです。記号のように描いて、丸暗記しましょう。量産型で行きましょう。

横向きの足

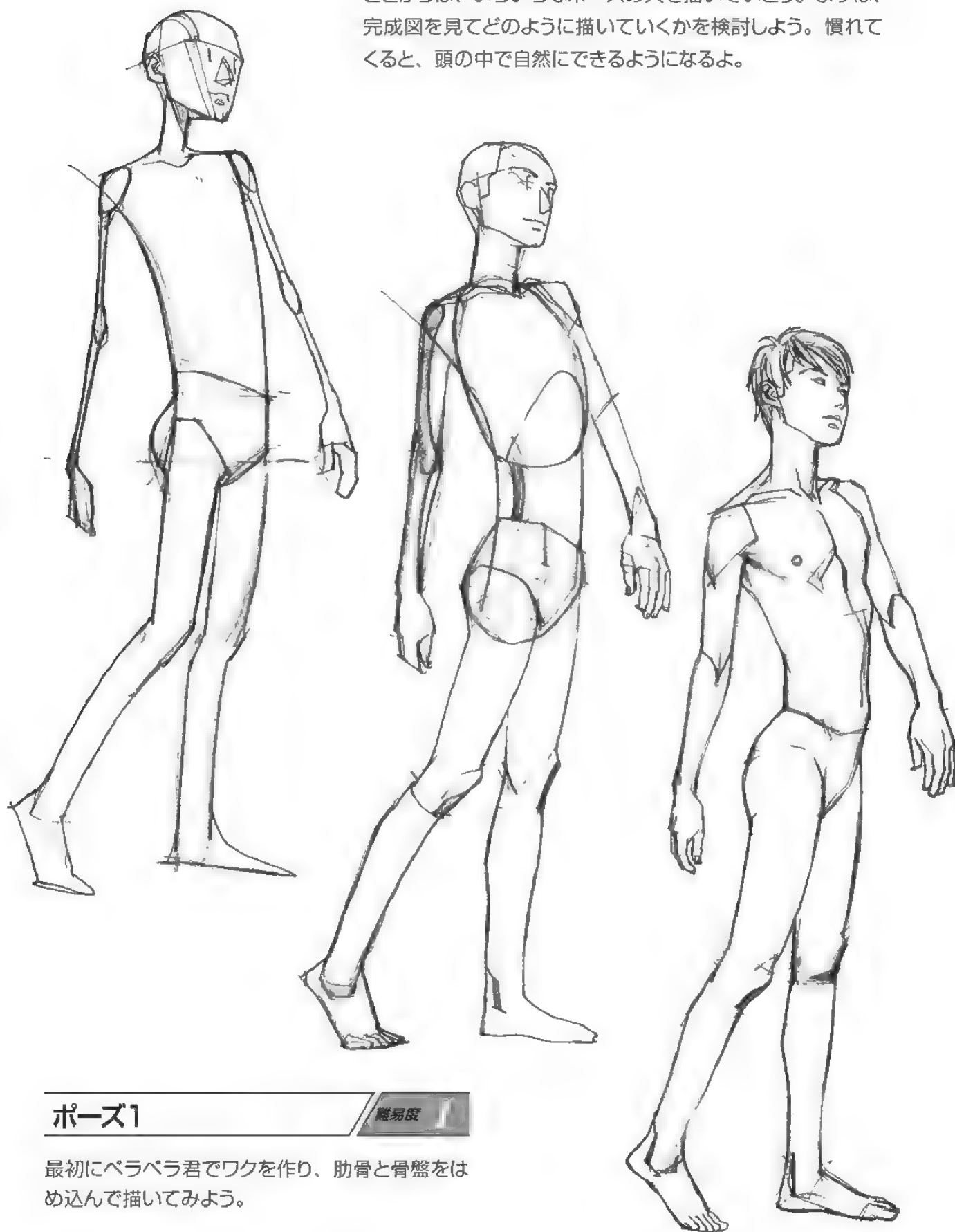
こちらも図形で攻めましょう。初心者の人は5番まで描ければ、「キャッホー」と叫びましょう。今は指まで描かなくてもいいですよ。

後ろ向きの足

いろんな角度から足を描こう

足のデッサンは「経験」につきます。とても疲れる作業ですが数をこなしていくしかありません。あまりコツというものが見つけにくいパーツなのです。足の指も手と同じように固まりとしてとらえて描いた方が絵が安定します。楽しくデッサンしましょう。

「人を描く」デッサンコーナー

楽しみながらたくさん描くということが
何よりも上達への近道です。
描き続けるということが、いつか最大の効力を発揮するんです。
自分が描いたものを見る時間も忘れてはいけません。
せっかく自分で描き上げたものなのですから。
お茶をすすりながらゆっくり眺めましょう。
そんなひと時は日頃のストレスも忘れさせてくれます。
絵を描くのは楽しいものです。
楽しまないと大損ですよ。

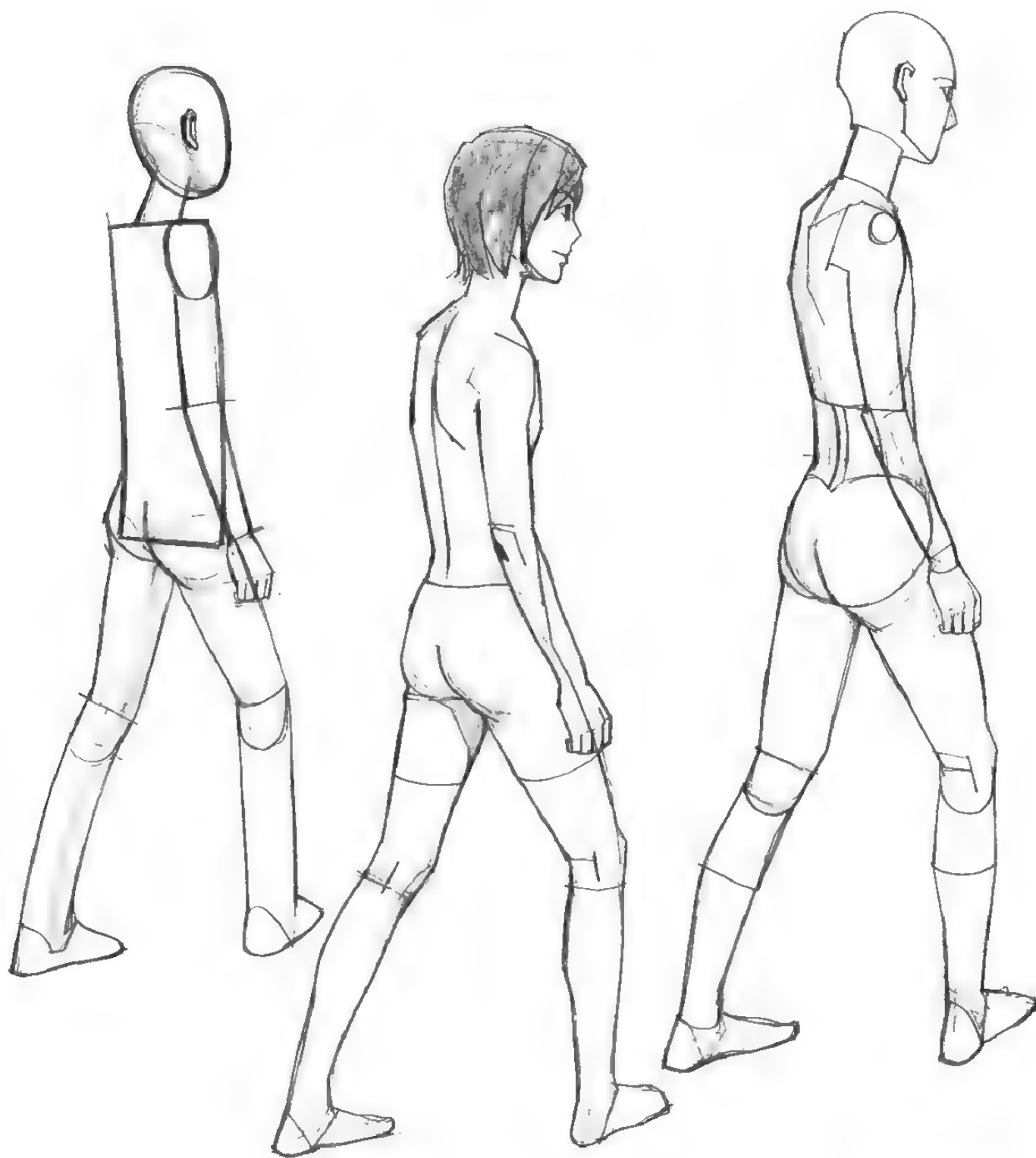
5段階に難易度をつけてみたよ。1が比較的やさしいもの、
5がちょっと難しいものだよ。目安にして描いてみてね。

ここからは、いろいろなポーズの人を描いていこう。まずは、完成図を見てどのように描いていくかを検討しよう。慣れてくると、頭の中で自然にできるようになるよ。

ポーズ1

難易度

最初にペラペラ君でワクを作り、肋骨と骨盤をはめ込んで描いてみよう。

ポーズ2

難易度

肩口の入り方に注意しましょう。肋骨のりんかくをしっかりと描いて胸に厚みをもたせるのがコツです。

ポーズ3

難易度

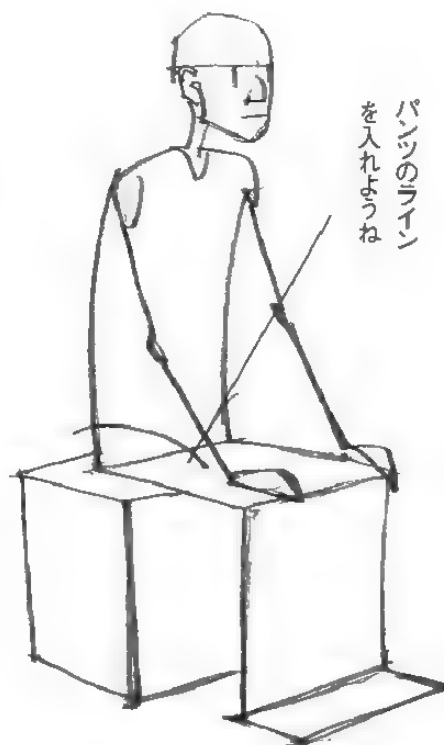
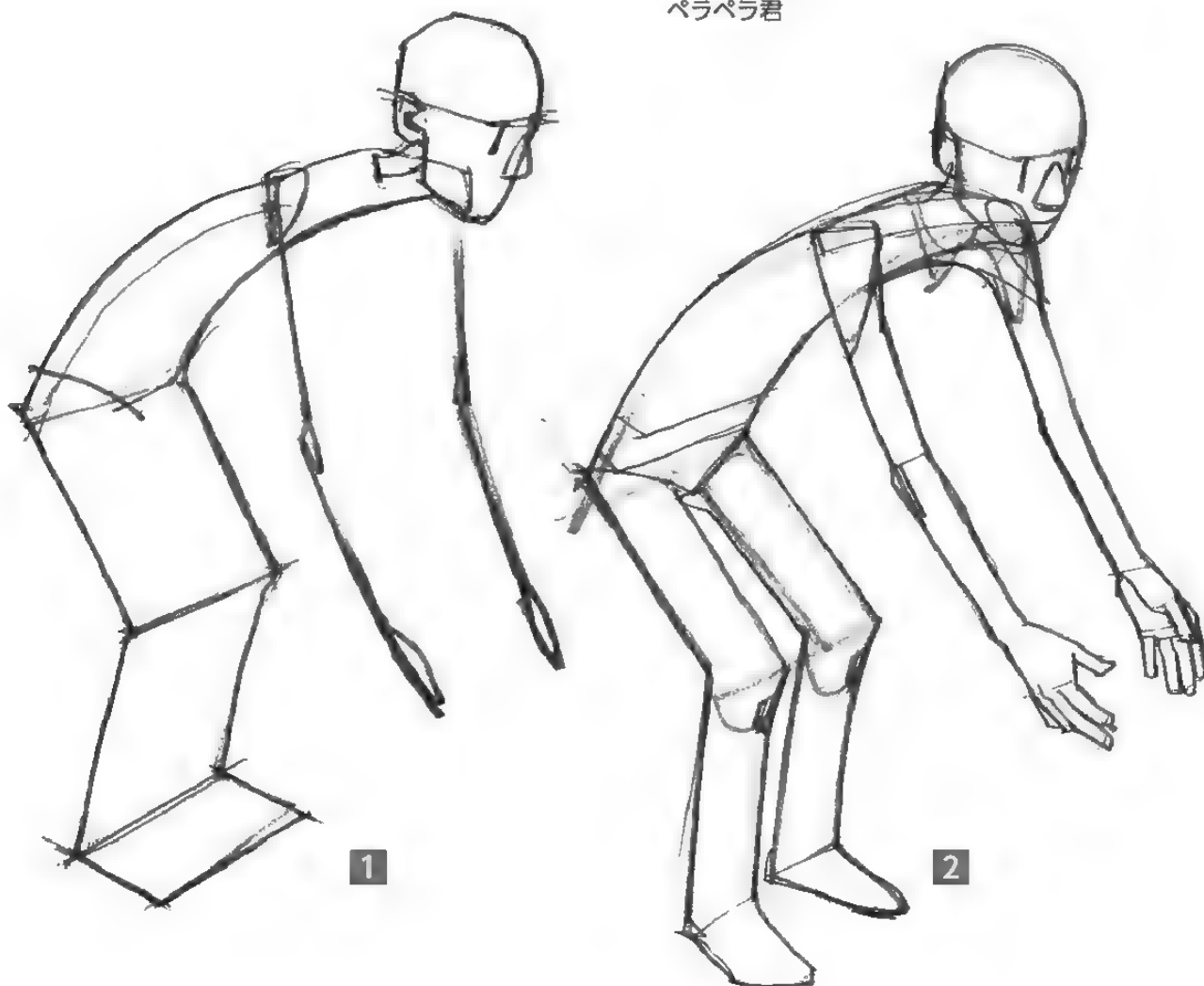
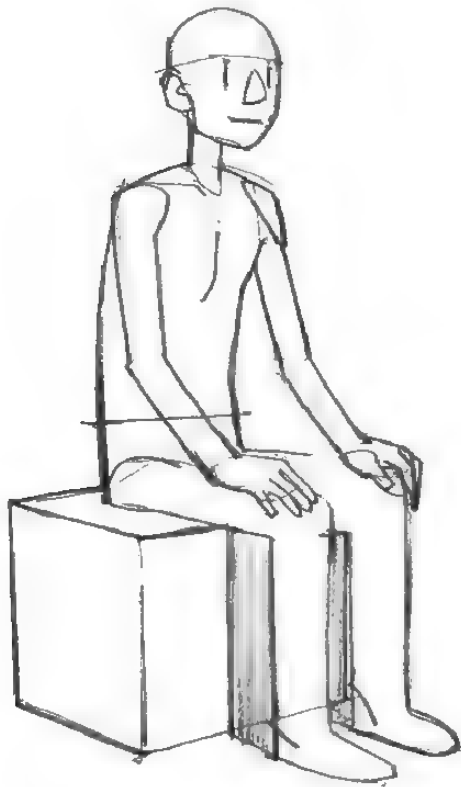
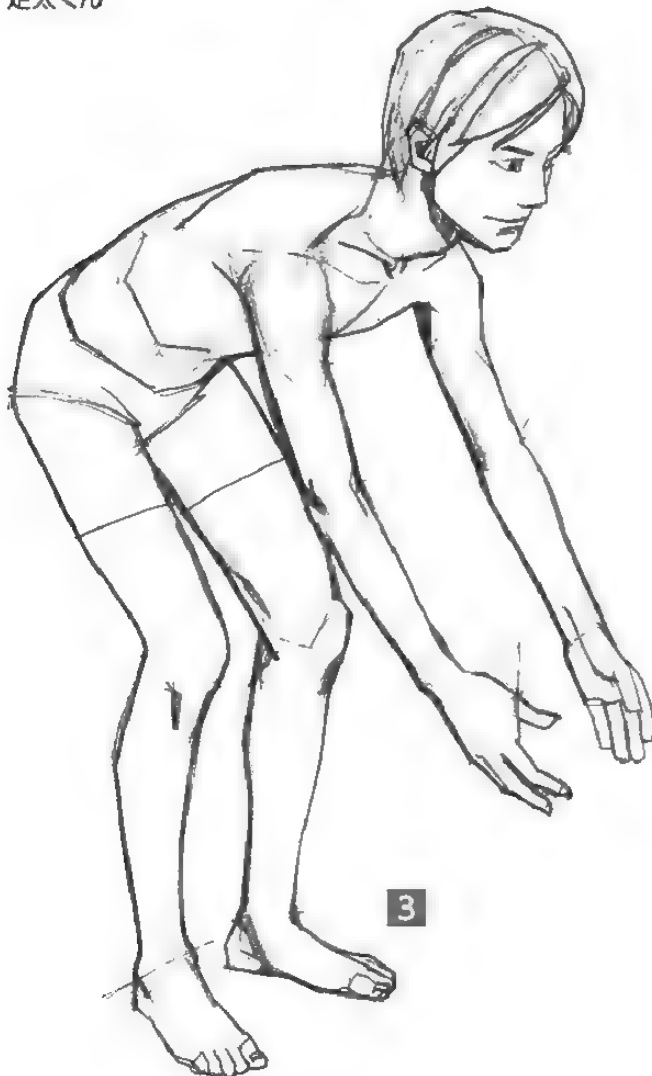
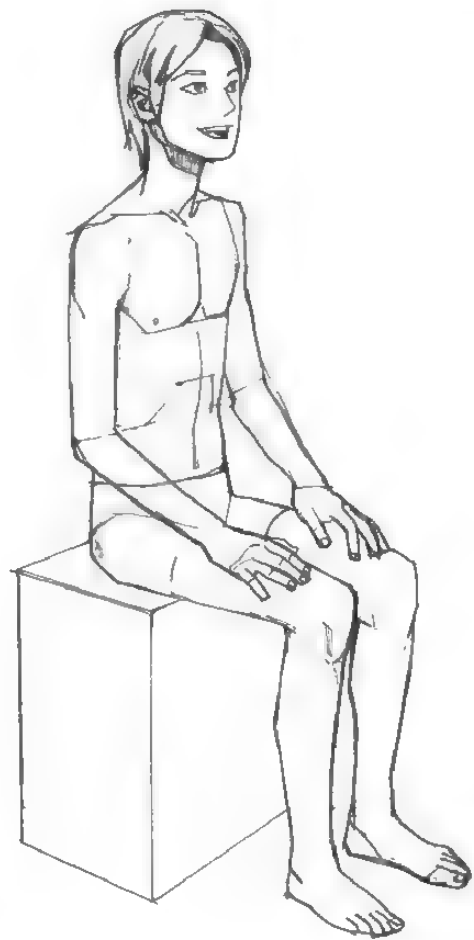
椅子に座るポーズ、もう何回も描いたよね。マンガなどでは、やはり必須のポーズなので、何回も描いて覚えてしまおう。左から、ペラペラ君・足太君・完成人体だよ。わからなかったら、もう一度前に戻ろうね。何度も何度も寄り道してゆっくり進もう。寄り道すればするほど技術が上がるよ。

ペラペラ君

1

2

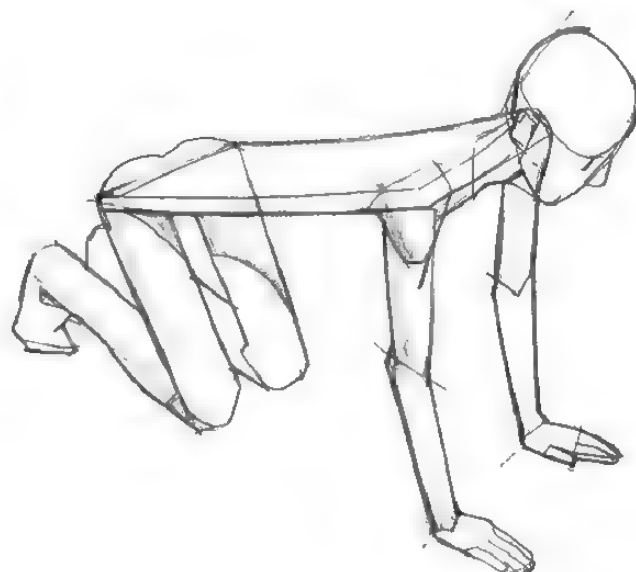
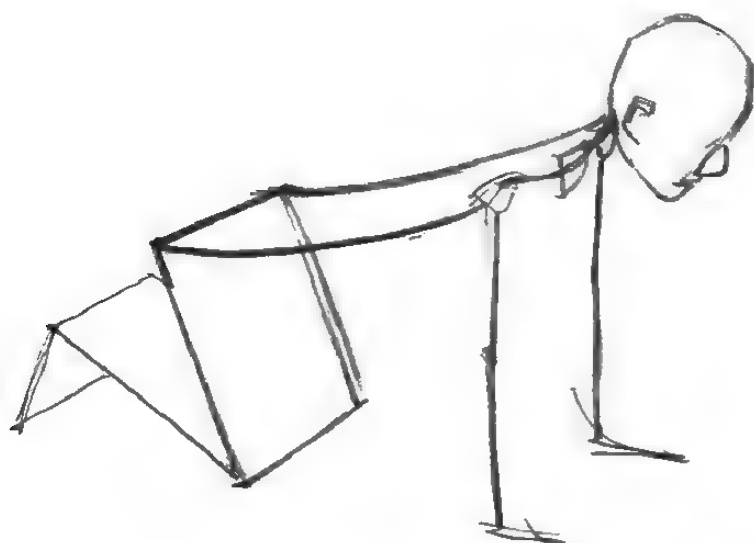
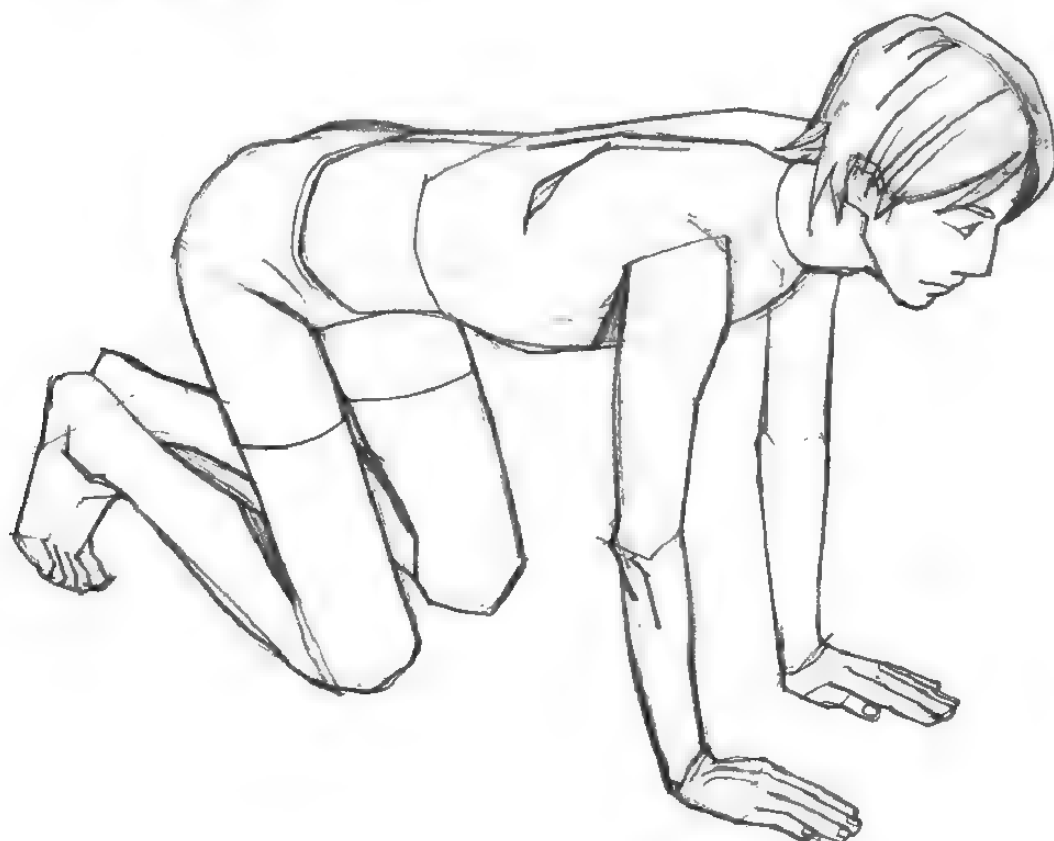
足太くん

3

ポーズ4

難易度

完成図を見ると、右肩の位置がまん中に来ていて、ちょっと難しい。2のように右肩を端にもってくれば描けるよ。

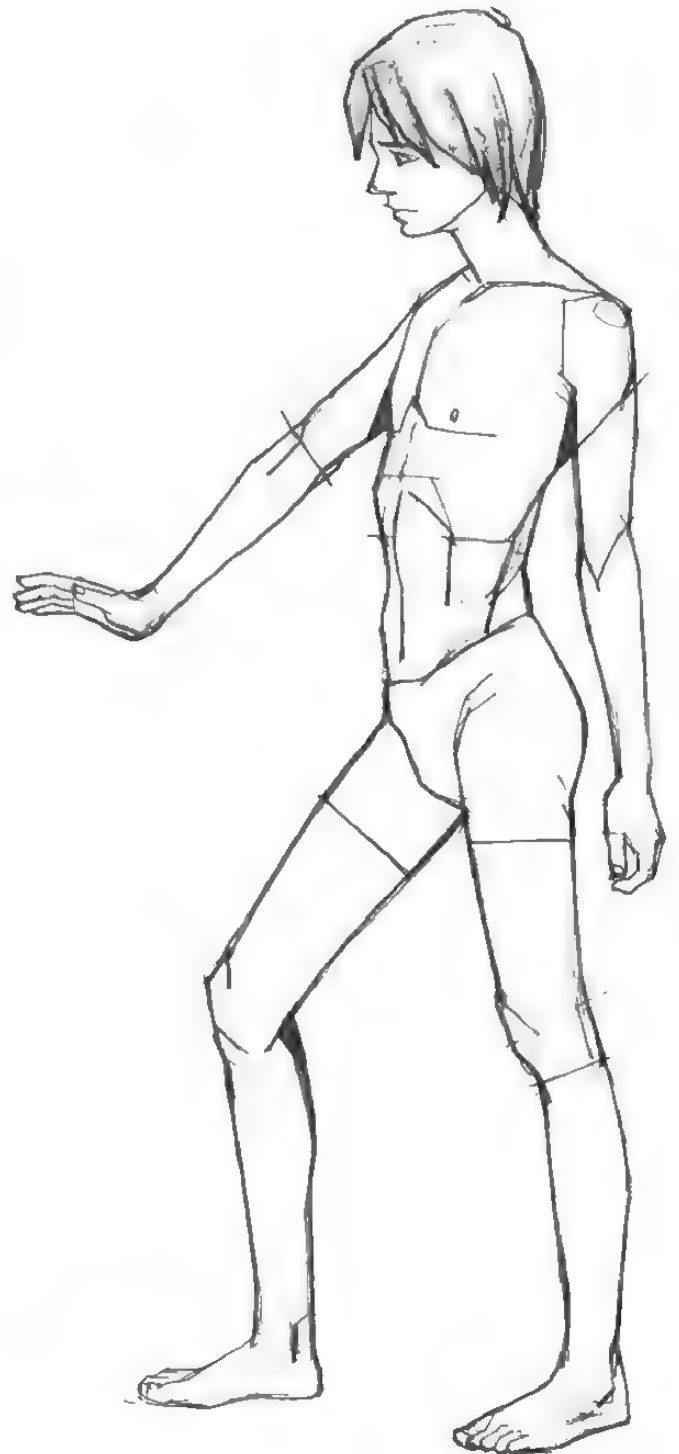
ポーズ5

難易度

人を描くときに、肩の位置がどこにあるかによって難易度が違ってきます。頭部から首・肩の位置をペラペラ君で確認してから描こうね。

ポーズ7

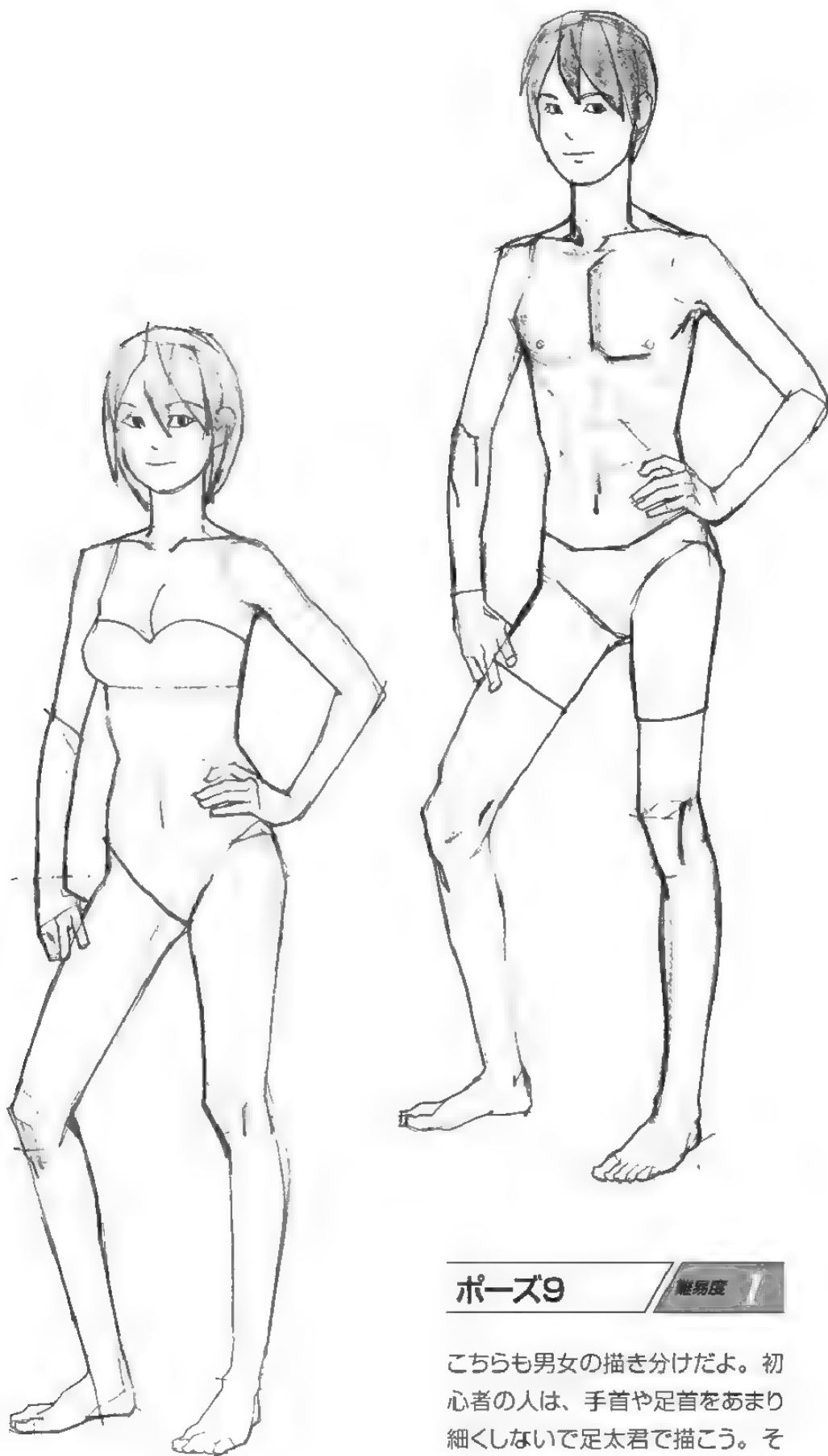
女性のバストは、最後に胸骨にのせるように小さく描こうね。男子のみんな、バストを大きく描くほどデッサンがみだれるよ。気をつけようね。最初はAカップで描きましょう。

ポーズ6

難易度 2

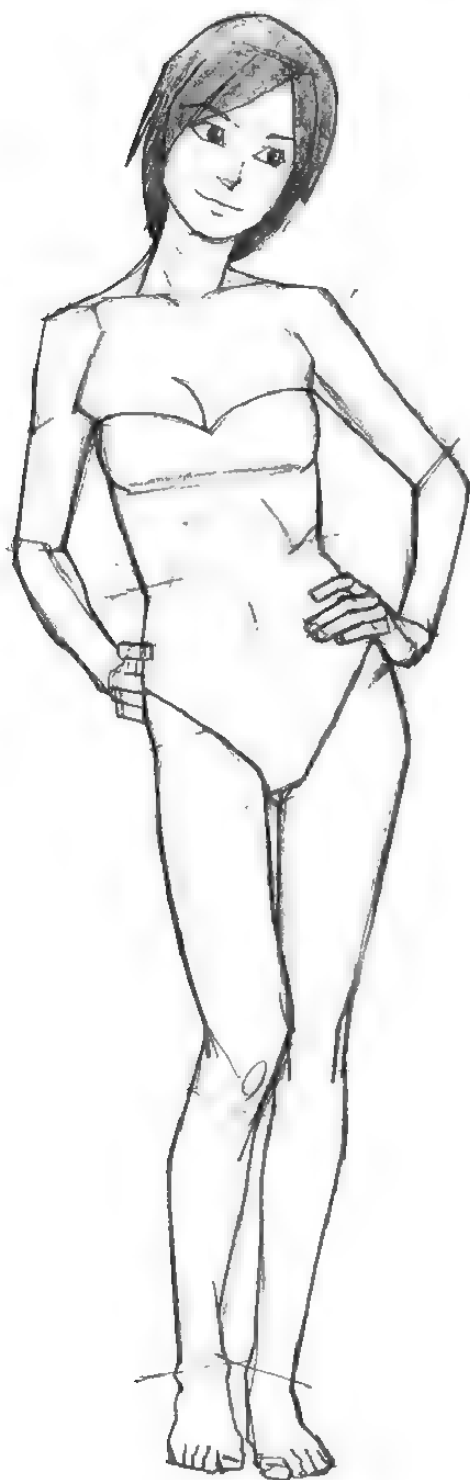
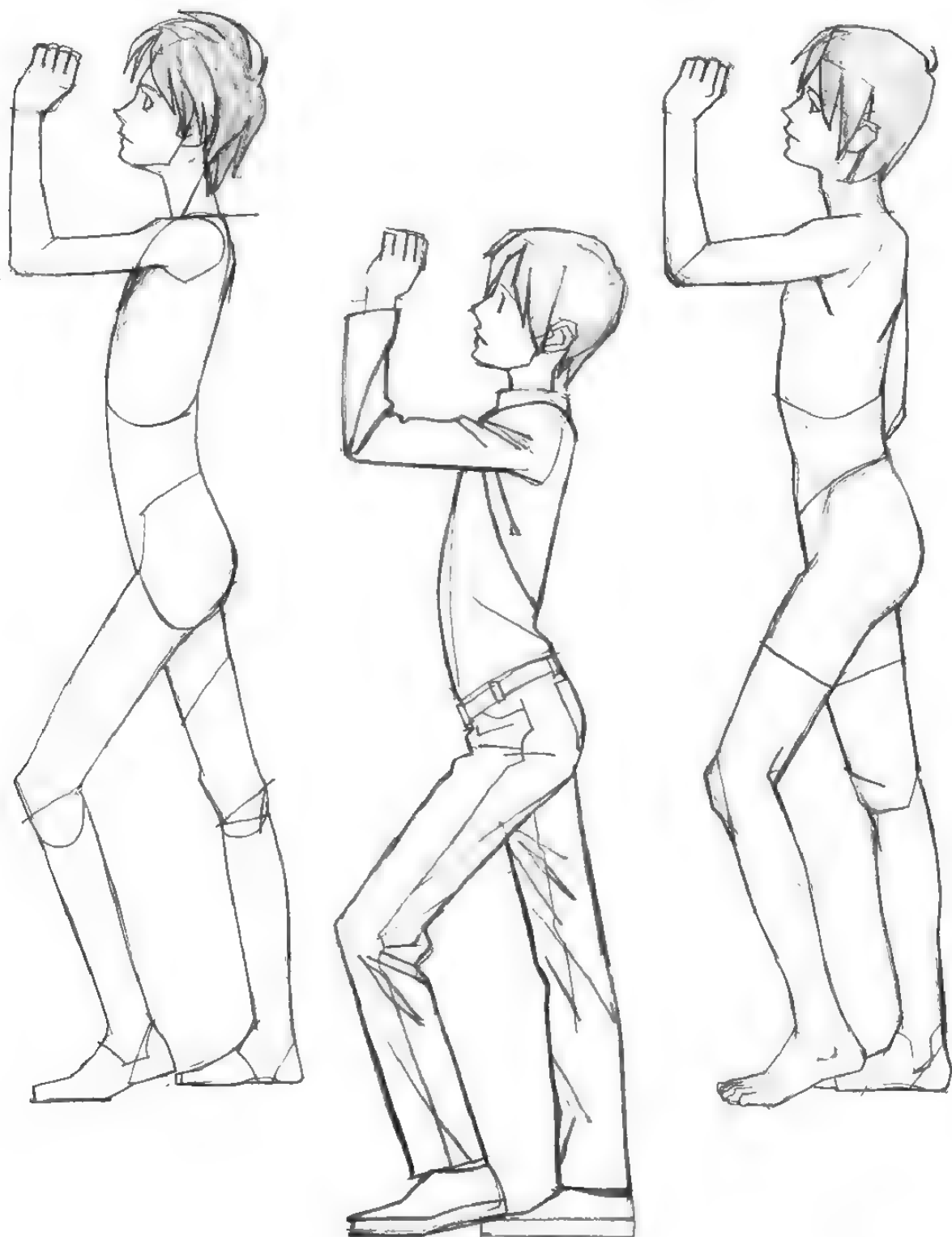
真横から見たポーズは、足太君にハート描きを加えて描いてみよう。上げた腕の肩にはタマゴだよ。上手く描けたら「おー、うまいうまい」って自分のことをほめようね。

ポーズ8

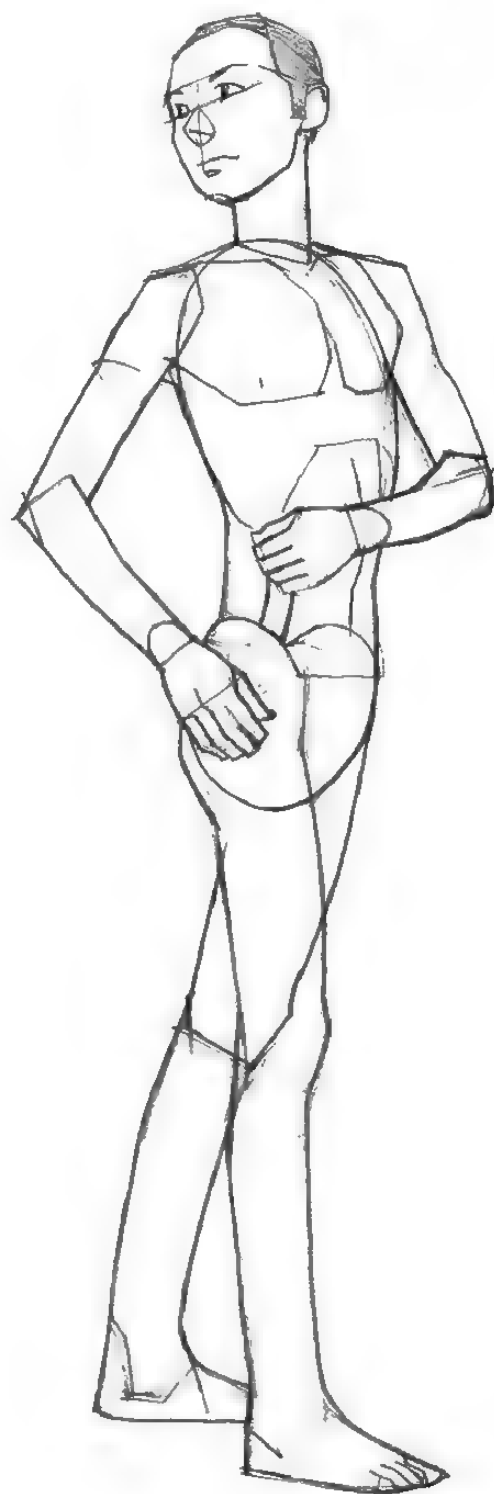
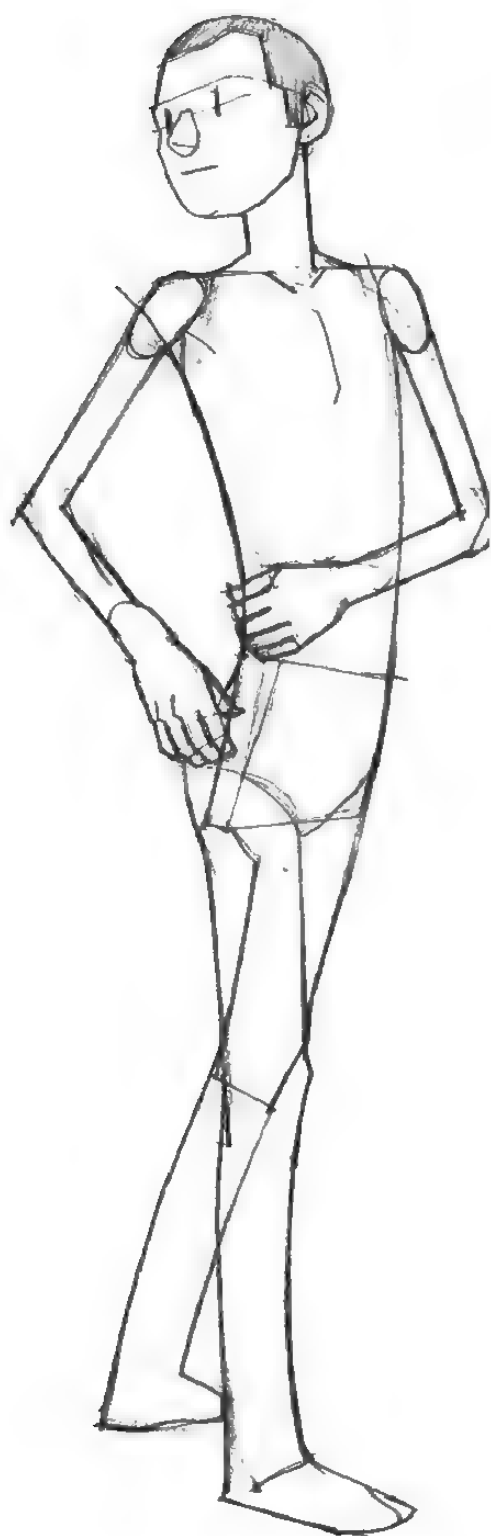
難易度

難しいポーズではないけれど、男女の描き分けに挑戦してみよう。

ポーズ9 難易度 1

こちらも男女の描き分けだよ。初心者の人は、手首や足首をあまり細くしないで足太君で描こう。そのうちに描けるようになるからね。

ポーズ10

難易度

女性の骨盤は、男性に比べて大きく、
高い位置にあることを覚えておこう。

ポーズ12

腕の描き方がポイントのポーズだよ。肩
タマゴ描きを思い出そうね。

ポーズ11

難易度

ポーズとしては、横向きなのでゴム板君にハート描きをミックスして描いてみよう。パーツの長さがよくわかるポーズだね。少し休憩を入れよう。

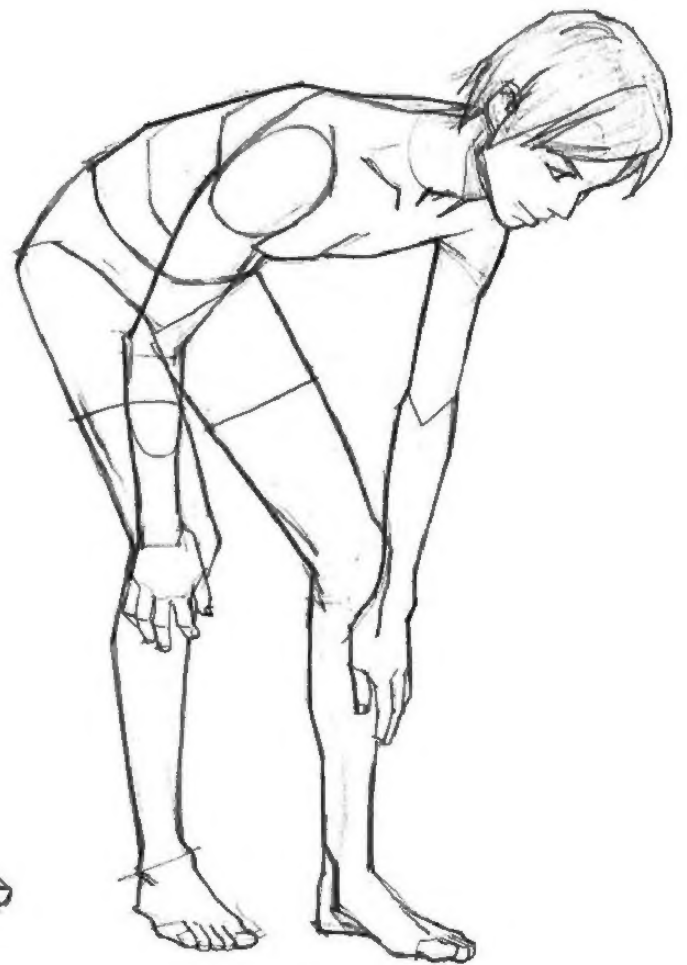
お茶の時間
忘れないでね。

ポーズ13 難易度 4

これも肩口の部分がポイント。肩タマゴの向きで腕の方向が決まってくるよ。

ポーズ14

難易度 3

鏡の前に立ってこのポーズをしたら、骨盤の位置をチェック。手をあてた方の腰の位置が上がり、反対側は少し下がっているでしょ。

ポーズ15

難易度 5

右肩が画面の真ん中にある描きにくいポーズだよ。ペラペラ君を使おうね。

著者プロフィール

中村成一 (なかむら せいいち)

1966年、大阪市出身。
14歳から漫画家を目指して絵を描き始める。友達が減るくらいにデッサンに没頭。投稿や持ち込みの後、8作目で入選。その後は、家業のかたわら独学で絵を描き続け、2001年にウェブサイト『人を描くのって楽しいね』を開設。わかりやすく独特な技法で多くのファンに支持され、現在に至る。夢は、「どこかに監禁されて永遠に絵を描き続けること」。

レイアウトデザイン	杉田光明
DTP	㈱明昌堂
装丁	善養寺ススム
企画・編集	野田恵子(廣済堂あかつき)

人を描くのって楽しいね！

2010年8月20日　第1版第1刷

著　者　中村成一
発行者　矢次　敏
発行所　廣済堂あかつき 株式会社
出版事業部
住所　〒104 - 0061 東京都中央区銀座3 - 7 - 6
電話　03 - 6703 - 0964 (編集)
03 - 6703 - 0962 (販売)
FAX　03 - 6703 - 0963 (販売)

振替　00180-0-164137
URL　http://www.kosaidoakatsuki.jp

印刷・製本　株式会社　廣済堂
ISBN978-4-331-51470-2　C2371